ULUSLARARASI ÇOKSATAN

POZİTİF DİSİPLİN



Çocukların öz disiplin, iş birliği ve sorun çözme yeteneği geliştirmesine yardımcı olacak klasikleşmiş bir rehber

Dr. Jane Nelsen

PEGASUS

Pegasus Yayınları: 2118

Pozitif Disiplin
Dr. Jane Nelsen
Özgün Adı: Positive Discipline

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Zeynep Şehiraltı
Düzelti: Murat Demirci
Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin
Kapak Uygulama: Fatma Can

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Temmuz 2019
ISBN: 978-605-299-718-5

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2019
Copyright © Jane Nelsen, 1981, 1987, 1996 ve 2006

Bu kitap Random House LLC'nin bünyesindeki Random House'un alt yayıncısı Ballantine Books aracılığıyla yayımlanmıştır.

Bu kitapta bahsedilen ebeveynlerin ve çocukların isimleri ve tanımlayıcı özellikleri, kimliklerini gizlemek amacıyla değiştirilmiştir. Yaşayan ya da vefat etmiş herhangi bir kişiyle aralarında olabilecek benzerlikler tesadüfidir ve kasıtlı olarak yapılmamıştır.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari Pegasus Yayınları

Dr. Jane Nelsen

POZİTİF DİSİPLİN

İngilizceden çeviren:
Rumeysa Nur Ercan

PEGASUS YAYINLARI

POZİTİF DİSİPLİN
İçin Övgüler

"Ebeveynlere sık sık danışmanlık yapıyor ve ebeveynler ile inatçı çocuklar için harika bir rehber olarak kitabınızı öneriyorum. Eskiden kızıl saçlı bir isyancı, şimdi ise hoş bir yetişkin olan evladım, sabrımı sonuna kadar denedi. Birkaç yıl önce AMS konferansında seanslarınızdan birine katıldığımda kitabınızı keşfettim! Yardıma ihtiyaç duyan ebeveynler için elimde bulunsun diye kitaplarınızı satın aldım!"

— Linda Bernstorf, Nashville, TN

"*Pozitif Disiplin*'e dayanan yüzlerce ders veren ve atölye çalışması yapan biri olarak, onun hayatı değiştirme gücüne şahitlik edebilirim. Dünyamız ailelerimizde artan stresle birlikte genişlerken, *Pozitif Disiplin*'e eskisinden daha çok ihtiyacımız var."

— Mike Brock, lisanslı profesyonel danışman, yazar, eğitimci ve seminer lideri, Farmer's Branch, TX

"Bir aile doktoru olarak çocuklarını ve kendilerini anlamalarına yardımcı olması için ebeveynlere *Pozitif Disiplin*'i sürekli öneriyorum. Bu kitaptaki ilkeleri okuyup uygulayarak kazandıkları engin bilgiler sayesinde gelişen sayısız ebeveyn ve çocuk gördüm. Bir ebeveyn olarak pek çok ebeveynlik kitabı okudum ama hiçbiri, ebeveynler olarak yol açtığımız zorluklardan açıkça ve dürüstçe bahsetmemişti. Bu eser ben ve ailem için paha biçilemez oldu."

— Dr. Daniel Goodman, Everett, WA

"Jane Nelsen'ın teoride bahsetikleri uygulamada gerçekten işe yarıyor."

— Robert L. Ater,
Uluslararası Brüksel Ortaokulu Müdürü

"Okuması da uygulaması da çok kolay. Pozitif Disiplin ebeveynlere çocuklarına pozitif ve etkili bir şekilde yol göstermelerini sağlayan araçlar sunuyor."

— Marjorie Shulman, ebeveyn, Trumball, CT

"Bu kitapta açıklanan fikirleri, süreçleri ve teknikleri kullanan ebeveynler ile öğretmenler harika sonuçlar elde ediyorlar. Öğrenciler okuldan kaçmak yerine koşa koşa okula gelmek istiyorlar."

— Dr. J. W. Rollings, ebeveyn ve eğitimci

"Kitabınız sınıf hayatımı ve öğretmekle ilgili tavrımı tamamen değiştirdi. Bunu da öğrencilerimin sosyal ve akademik sorumluluk almasına yardımcı olarak yaptı. Sınıf toplantılarında öğrenciler özerklik ve sınıf yönetimi becerilerini öğrenerek sınıfın akademik atmosferini iyileştirdiler."

— Gene Ford, sekizinci sınıf öğretmeni,
Sacramento, CA

"Jane, P.E.N'de (Parent Education Network) konferanslar veren bir konuşmacıdır ve ebeveyn eğitim sınıfları için *Pozitif Disiplin*'i kullanıyoruz. Katılımcı değerlendirmeleri üç alanda da mükemmel derecelere ulaşıyor."

— Muriel Kelleher, P.E.N Yönetici Müdürü

"Bu kitabı öğretmenlerle yaptığımız atölye çalışmalarında kullanıyordum ve çok seviyorlardı! Bu dâhiyane fikirlerle yıllardır gösterilen gelişime şahitlik etmek heyecan verici. Çok değerli bir katkıda bulunmuşsunuz."

— Bob Bradbury,
Admiral Congregational U.C.C Papazı.

"Kimse mükemmel değildir ama Jane Nelsen çocuklarımızla neredeyse mükemmel bir ilişkiye nasıl sahip olacağımızı anlaşılır bir şekilde açıklıyor."

— Angelike Jager, ebeveyn, Bad Soden, Almanya

"Pleasanton, California'daki Walnut Grove İlköğretim Okulu Pozitif Disiplin yöntemini benimsediğinde öğretmenler hevesli bir şekilde sınıf toplantıları düzenlemeye ve dramatik sonuçlar almaya başladı. Okul müdürü olarak birkaç ebeveyn çalışma grubunu yönettim. Sonuç ise sorunları çözmek, sosyal ve akademik becerileri iyileştirmek için iş birliği atmosferinde birlikte çalışan mutlu öğretmenler, öğrenciler ve ebeveynlerle dolu bir okul oldu. Bu programı ve faydalarını ne kadar övsem az gelir."

— Robert W. Wakeling,
Sunol Gleen Okul Bölgesi Müdürü, CA

Barry'ye

Altıncı çocuğuma hamile kaldığımda hâlâ yüksek lisans eğitimime devam ediyordum. Gittiğim üniversite evimden seksen kilometre uzaklıktaydı. Çok hızlı ve genellikle de erken doğum yaptığım için sonuncu ayda Barry beni (arka koltuktaki acil durum kitiyle beraber) okula arabayla götürdü, ben derslere girerken de boş bir sınıfta oturup bekledi. Mark, Noel tatilinde doğdu. Ben bebeklerimi emzirmeyi çok sevdiğim için okullar açıldığında Barry beni ve sütle beslenme döneminde olan oğlumuzu yüz altmış kilometrelik yol katederek okula götürüp getirmeye devam etti. Okuldayken teneffüslerde emzirebilmem için Barry, Mark'la birlikte boş bir sınıfta oturup bekliyordu.

Sütle beslenme dönemindeki bebeklerimiz geceleyin ağladıklarında Barry kalkıp bezlerini değiştiriyor ve emzirmem için onları bana getiriyordu. Barry uyanıp yataktan kalktığını hayal meyal hatırlıyordu ama ben bir kere uyanınca tekrar uykuya dalmakta zorlanıyordum.

Mary doğduktan (üç yıl) sonra Barry ve ben doktora yapmak için okula dönme durumumuzu değerlendirdik. Beş yaşın altında iki çocuğumuz olduğu için ikimizin birden okula dönemeyeceği ortadaydı. Benim okula dönmem Barry'nin kararıydı çünkü ben okulu seviyordum ama Barry hem okulu sevmiyor hem de (inşaat mühendisliği yaptığı tam zamanlı işinden sonra) ben doktora yapmakla uğraşırken akşamları çocuklarla birlikte evde olmayı tercih ediyordu.

İnsanlar bana sık sık bunların hepsini nasıl yaptığımı soruyor. Artık biliyorsunuz ve Barry'yi neden bu kadar çok sevip takdir ettiğimi az da olsa anlıyorsunuzdur.

İÇİNDEKİLER

Önsöz / 13

Giriş ve Teşekkürler / 17

Son Baskıyla İlgili Açıklama / 23

Birinci Bölüm
Pozitif Yaklaşım / 33

İkinci Bölüm
Bazı Temel Kavramlar / 58

Üçüncü Bölüm
Doğum Sırasının Önemi / 83

Dördüncü Bölüm
Yaramazlığa Yeni Bir Bakış / 102

Beşinci Bölüm
Mantıksal Sonuçlara Dikkat Etmek / 135

Altıncı Bölüm
Çözümlere Odaklanmak / 160

Yedinci Bölüm
Etkili Bir Şekilde Teşvik Etmek / 178

Sekizinci Bölüm
Sınıf Toplantıları / 213

Dokuzuncu Bölüm
Aile Toplantıları / 250

Onuncu Bölüm
Kişilik: Sizinki Onlarınkini Nasıl Etkiler? / 277

On Birinci Bölüm
Hepsini Bir Araya Getirmek / 300

On İkinci Bölüm
Evde ve Sınıfta Sevgi ile Neşe / 335

1. Ek
Bir Pozitif Disiplin Çalışma Grubu Kurmak / 357

2. Ek
Akran Danışmanlığı Yoluyla
Sosyal Sorumluluk Geliştirmek / 371

3. Ek
Ebeveynlere Mektup / 377

Notlar / 381
Kaynakça / 385
Dizin / 389

ÖNSÖZ

Binlerce yıl boyunca ebeveynler ve öğretmenler büyükannelerinden, büyükbabalarından, hala ve teyzelerinden, amca ve dayılarından, nesiller boyunca nispeten değişmeyen koşullarda birlikte yaşamış komşularından çocuk yetiştirme sanatını öğrendiler.

Değişim gerekli olduğunda, birlikte yolculuk eden ve ortak değerler ile toplumsal hedefleri temel alarak topluluklar kuran yerleşimciler ile öncüler bilgi ve tecrübeleri paylaşmanın değerini içgüdüsel olarak anladılar.

İkinci Dünya Savaşı'nın sonunda birdenbire küçük kasabalardan ve tarım topluluklarından şehir ve banliyö çevrelerine toplu göçler oldu. Sanayi Devrimi, GI Bill* Büyük Buhran ve teknolojinin etkisiyle koca bir kültür yerinden edildi. Sülalelerin ve eski dostların bilgeliğinden ve desteğinden mahrum kalındı. Şehir toplumlarına dramatik bir şekilde geçildikten kısa süre sonra kendilerine rehberlik edecek bir bilgi birikimi sunan iletişim ağları ve destek sistemleri olmadan yaşam stili ve teknoloji konusunda eşik atlayan neredeyse on bir milyon çiftin her biri ortalama 4,2 çocuk dünyaya getirip şehirli öncüler haline geldiler.

Öncü olduklarının farkında olmayan bu çiftler, kendilerinden önce gelen öncülerin yeni bir kıtayı başarılı bir şekilde kolonileş-

---

* Türkçeye Asker Hakları Yasası şeklinde çevrilebilecek bu yasa, savaştan dönen askerlere yükseköğrenim, ev satın alma gibi konularda kredi sağlanmasını öngörüyordu. (ç. n.)

tirmelerini sağlayan temel stratejiyi unuttular. Herkes aynı dersi almak için perişan olmasın diye öncülerin, yolculukla ilgili fikir alışverişinde bulunmak için yabancılarla kamp ateşi etrafında bir araya geldiklerini akıllarından çıkardılar. Birbirinden öğrenme geleneğine bel bağlayan nesillerin bilgeliğine dayanmak yerine yalnızlaştılar.

Aile ve toplumun destek sistemlerinin yerine yoldaşların iletişim ağını koymayanlar, genellikle yetersizlik ve ne yapacağını bilememe duygularını "sorunlarını kendi başlarına çözerek" hissettikleri aldatıcı gururla bastırdılar. Aile meselelerinin yabancılarla tartışılmaması gerektiği inancını benimsediler. Sorunlarını gizlemek ve genellikle kapalı kapılar ardında beceriksiz bir şekilde halletmeye çalışmak onlar için önemli hale geldi. Yüzyıllar boyunca edinilen bilgelik ve prensiplerin yerine kitapları ve test edilip onaylanmamış teorileri benimsediler.

Aynı zamanda Amerikalıların mükemmel, süper çocuklara sahip olmaları için gereken tek şeyin mükemmel, süper ebeveynler olduğuna dair ulusal bir fantezi ortaya çıktı. Bir sürü çocuğun mükemmel olmadığının ortaya çıkması ise büyük bir şok oldu. Suçluluk, stres ve inkâr insanları mahvetti. Bir zamanlar birden çok neslin bir arada çalışmasıyla gerçekleşen ebeveynlik, çocuğun, yapmaya çalıştıkları şey konusunda pek de deneyimi olmayan iki ya da daha fazla akrabası için yarı zamanlı, sıkıcı bir mücadele haline geldi.

İstatistiklere göre 1946'da doğan yaklaşık 4,3 milyon çocuk, 1951 yılında şehir okullarını haddinden fazla doldurdu. 1963'te başarı testlerine girdiler ve üç yüz yıllık yükselme eğilimini tersine çevirdiler. O zamana kadar çocuklar bütün başarı alanlarında gelişme gösteriyorlardı. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra doğan çocuklar suç, erken yaşta gebelik, klinik depresyon ve intihar konularında yükselme, başarı konusunda ise düşüş eğilimi gösteren bir akım

başlattılar. Çocuk yetiştirme ve eğitme anlayışımız ile bu konulardaki kaynaklarımız, şehirleşme ve teknolojiden kötü etkilendi.

Jane Nelsen, *Pozitif Disiplin* kitabında kendinden önceki çok sayıda önderin bilgi birikimini bir araya getiriyor ve beş para etmez teoriler yerine işe yarayan, zamandan bağımsız prensipler isteyen ebeveyn ve öğretmenlerin bir araya geleceği bir kamp ateşi yakıyor. Jane bu kitapta çocuklarının öz disiplin, sorumluluk bilinci ve pozitif beceriler ile davranışlar edinmesine yardımcı olmak isteyen ebeveynler ve öğretmenler için çok pratik bir dizi kılavuz ilke sunuyor.

Kuzey ve Orta Amerika ile Afrika'da hizmet veren, Developing Capable People (Becerikli İnsanlar Yetiştirmek) adlı uluslararası geçerliliği olan eğitim programımızda yeterince iyi bulduğumuz için Jane'in kitabını da okutmaya başladık. Bu prensipler işe yarıyor ve aile deneyimini zenginleştirmek için harika bir temel sağlıyor.

H. STEPHEN GLENN
www.empoweringpeople.com
Kasım 1985

Yazarın Notu: H. Stephen Glenn 2004 yılında vefat etti. Onu özlemle anmamak elde değil ancak çok şükür ki Developing Capable People programı binlerce insana yardım etmeye devam ediyor.

GİRİŞ VE TEŞEKKÜRLER

Pozitif Disiplin, Alfred Adler ile Rudolf Dreikurs'un felsefesine ve öğretilerine dayanıyor. Bu büyük üstatların öğrencisi olma ayrıcalığına sahip değildim ama beni Adlerci kavramlarla tanıştıran insanlara teşekkür etmek istiyorum. Bu kavramlar benim hayatımı değiştirdi, evde ve sınıf ortamında çocuklarla ilişkimi ciddi anlamda iyileştirdi.

Ben yedi çocuk annesiyim ve (2006 yılı itibarıyla) on sekiz torunum var. Yıllar önce, henüz ikisi ergen olmak üzere sadece beş çocuğum varken, ben de günümüzde bir sürü ebeveynin tecrübe ettiği çocuk yetiştirme sorunları yüzünden hüsrana uğruyordum. Çocuklarımın birbiriyle kavga etmemelerini, oyuncaklarını toplamalarını ya da söz verdikleri işleri yapmalarını nasıl sağlayacağımı bilmiyordum. Onları gece yatırmakta, sabah da kaldırmakta sorun yaşıyordum. Önce banyoya girmek, sonra da banyodan çıkmak istemiyorlardı.

Onlara sürekli bir şeyler hatırlatmadan ve sinir bozucu sorunlar yaşamadan onları okula göndermek imkânsız gibi göründüğü için sabahlarımız çok keyifsiz geçiyordu. Okuldan sonra da bitmek bilmeyen bir ödev ve ev işi yapma savaşı veriliyordu. Elimdeki "imkânlar" tehdit etmek, bağırmak ve şaplak atmaktı. Bu metotlar kendimizi kötü hissetmemize sebep oluyor ve hiçbir işe yaramıyordu. Devamlı aynı yaramazlıklar yüzünden tehditler savuruyor, bağırıp duruyor ve şaplak atıyordum. "Size oyuncaklarınızı toplayın diye

yüz kere söyledim!" dediğimi fark ettiğim gün aydınlandım. Esas "şapşalın" çocuklarım değil, ben olduğumu anladım. Yaklaşımımın işe yaramadığını anlamam için yüz kere tekrarlamam gerekmesi ne kadar saçmaydı! Üstelik başka ne yapabileceğimi bilmediğim için çok da kafa karıştırıcıydı.

Çelişkime çelişki katan şey ise çocuk gelişimi alanında üniversite son sınıf öğrencisi olmamdı. Çocuklarımla başarmam gereken bir sürü güzel şeyi açıklayan birçok harika kitap okuyordum ama bu kitapların hiçbiri bu yüksek hedeflere nasıl ulaşacağımı izah etmiyordu. Son öğretim yılının ilk dersinde bir sürü yeni teori öğrenmek yerine çocukların yaramazlık yapmamasını sağlamak ve onlara öz disiplin, sorumluluk bilinci, iş birliği ve problem çözme becerileri kazandırmak için pratik uygulama becerileri de dâhil olmak üzere Adlerci kavramları derinlemesine inceleyeceğimizi duyduğumda nasıl rahatladım bilemezsiniz.

Tam da istediğim gibi işe yaradı. Çocuklarımın kavgalarının en az yüzde sekseninin önüne geçtim. Sabah uyanma ve akşam uyumayla ilgili sorunları aşmayı ve ev işlerinde çocukların çok daha fazla iş birliği yapmasını sağlamayı öğrendim. En önemli değişiklik ise annelikten çoğunlukla keyif aldığımı fark etmemdi.

O kadar heyecanlanmıştım ki bu fikirleri başkalarıyla paylaşmak istedim. Fiziksel, zihinsel ve öğrenme engelli çocukların ebeveynlerinden oluşan bir grupla ilk fırsatımı yakaladım. İlk başlarda bu çocukların ebeveynleri bu metotları denemekten çekiniyorlardı. Çocuklarının öz disiplini ve iş birliğini öğrenemeyeceğinden korkuyorlardı. Engelli çocukların ebeveynlerinin birçoğu, çocukların manipülasyon konusunda ne kadar zeki olabileceklerini anlamazlar. Bu gruptaki ebeveynler de çok geçmeden çocuklarının gerçek potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olmak yerine bir dediklerini iki etmeyerek aslında çocuklarına karşı ne kadar saygısızlık ettiklerini öğrendiler.

Daha sonra evde ve sınıf ortamında çocuklarından aldıkları verimi artırma konusunda birçok ebeveyn, öğretmen, psikolog ve yöneticinin Adlerci kavramları desteklediği California'nın Elk Grove kentindeki Elk Grove Birleşik Okul Bölgesi'ne danışman olarak işe alındım. Akıl hocam olarak gördüğüm psikolog Dr. John Platt'a özellikle müteşekkirim. Bana çok şey öğretti.

Müdür yardımcısı Dr. Don Larson ve Dr. Platt, Title IV-C finansal yardımını almaktan sorumluydu ve Adlerci danışmanlık programı geliştirmek için federal fon aldılar. Bu programın direktörü olarak seçildiğim için çok şanslıydım. Üç yıllık gelişim fonu sürecinde bu program, ebeveynlere ve öğretmenlere çocuklarının kötü davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olmayı öğretmekte o kadar etkili oldu ki program örnek proje olarak itibar kazandı ve California'daki okul bölgelerine yayılması için üç yıllık fona layık görüldü. Project ACCEPT (Ebeveynleri ve Öğretmenleri Teşvik İçin Adlerci Danışmanlık Kavramları) adını aldık. Bu deneyim sayesinde Adlerci kavramları binlerce ebeveyn ve öğretmenle paylaşma fırsatı elde ettim. Project ACCEPT eğitim atölyelerinde öğrendikleri becerileri nasıl kullandıklarıyla ilgili hikâyelerini dinlemek heyecan vericiydi. Öğrettiklerimden çok daha fazlasını öğrendim. Kendi yaşadıkları örnekleri başkalarıyla paylaşmama izin verenlere gerçekten çok teşekkür ederim.

Sınıf toplantıları konusundaki katkıları için Frank Meder'a özellikle teşekkür ederim. Önemli bir prensibi anlayıp uygulamaya dökmeyi başardı: Düzene eşit vurgu yapılmayan bir sosyal çevrede özgürlük imkânsızdır.

Project ACCEPT için asistan olarak çalışanlara çok teşekkür ediyor ve çalışmalarını candan takdir ediyorum. Judi Dixon, Susan Doherty, George Montgomery, Ann Platt, Barbara Smailey, Marjorie Spiak ve Vicky Zirkle projede kullanılan materyalleri organize edip geliştirirken ebeveyn çalışma gruplarına da yorulmak bilmeden liderlik ettiler. Hepsi hem kendilerinin hem de birlikte

çalıştıkları kişilerin ailelerinde bu prensiplerin nasıl etkili sonuçlar verdiğine dair bir sürü örnek paylaştılar.

Lynn Lott, çocuklarımdan biri uyuşturucu kullanmayı denediğinde her şeyi yoluna koymama yardımcı olan çok özel bir dostum ve meslektaşım. Pozitif Disiplin anlayışını bırakıp onun yerine kontrol ve cezaya başvurmak üzereydim. Bir NASAP (Kuzey Amerika Adlerci Psikoloji Topluluğu) toplantısında Lynn Lott'un gençleri idare etmeyi kolaylaştırdığı bir atölye çalışmasına katıldım ve onun işleri yoluna koymamı sağlayabileceğini hemen anladım. Ona benimle birlikte kitap yazmayı teklif ettim çünkü eğer bir şeyin benim için işe yaramasını sağlayabildiysem bunun başkalarıyla paylaşmaya değeceğini öğrendim. O zamandan beri birlikte dört kitap yazdık ve Pozitif Disiplin kavramlarını oluşturup geliştirmemde onun ciddi bir etkisi oldu.

Çocuklarım benim için hep bir ilham, fırsat ve sevgi kaynağı oldular. Onlardan, önceki, şimdiki ve sonraki çocuklarım diye bahsediyorum. Ben bu kavramları öğrendiğimde Terry ve Jim çoktan ergenliğe girmişlerdi. Kenny, Bradley ve Lisa da sırasıyla yedi, beş ve üç yaşındaydılar. Mark ve Mary de ben bir süredir ebeveyn çalışma gruplarına ders verirken doğdular. Öğrenmeye devam etmek için bana birçok fırsat vererek benim için ilham kaynağı oldular ve bir uzman olduğumu düşündüğüm tek zamanın, çocuklarım olmadan önceki zaman olduğunu bana tekrar tekrar öğrettiler.

Bana en çok yarar sağlayan şey ise karşılıklı saygı, iş birliği, neşe ve sevgiyi artıran prensipleri ve becerileri anlamam oldu. Bu kitapta öğretilen kavramlardan ne zaman uzaklaşsam işleri elime yüzüme bulaştırıyorum. Bunun iyi tarafı ise tek yapmam gerekenin bu metotları ve becerileri kullanmaya geri dönmem olması. Böylece yalnızca işleri yoluna koymakla kalmıyorum, aynı zamanda her şeyi öncekinden daha iyi bir hale getirebiliyorum. Hatalar gerçekten de harika öğrenme fırsatları.

GİRİŞ VE TEŞEKKÜRLER

Yıllar boyunca Pozitif Disiplin'e olan sevgileri yüzünden hayatıma bir sürü insan girdiği için şanslı sayılırım. Kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan Pozitif Disiplin Derneği (www.posdis.org), Sertifikalı Pozitif Disiplin Uzmanları'nın eğitimleri, araştırmalar, atölyeler, burslar, gösteriler, okullar ve kalite güvencesi için kuruldu. Bu derneğin kuruluşundan sorumlu olan insanları listelemek sayfalar sürer, o yüzden bunu yapmayacağım. Ama onları ne kadar çok sevdiğimi ve takdir ettiğimi bilmelerini istiyorum.

Dr. Jody McVittie, Dr. Mike Shannon ve Dr. Marti Monroe'ya kitabın bu baskısını okumaya vakit ayırdıkları ve bir sürü değerli öneride bulundukları için teşekkür etmek istiyorum.

Ballantine'daki proje editörüm Johanna Bowman'la birlikte çalışmak harikaydı. Tam da olabildiğince çok iyileştirme yaptım diye düşünürken Johanna bazı detaylara dikkat çekti ve bu baskıyı daha da sağlamlaştıracak önerilerde bulundu. Teşekkürler Johanna.

SON BASKIYLA İLGİLİ AÇIKLAMA

Pozitif Disiplin'in yirmi beş yıldır basılıyor ve artık bir klasik olarak görülüyor olması beni heyecanlandırıyor. Bir sürü ebeveyn ve öğretmenin, evlerinde ve sınıflarında hayatlarını ne kadar iyileştirdiklerini duyduğumda daha da heyecanlanıyorum. Şu iki yorum duyduğum yüzlerce yorumu özetliyor diyebilirim: "Yirmi beş yıl sonra öğretmenliği bırakmak üzereydim. Çocuklar o kadar değişti ki. Ama *Pozitif Disiplin* adapte olmamı ve bu değişikliklere göre hareket etmemi sağladı, öyle ki öğretmenlikten tekrar keyif almaya başladım." "Çocuklarım da ben de mükemmel değiliz ama artık kesinlikle annelik çok daha keyifli."

Dolayısıyla böyle bir başarı söz konusuyken neden değişiklik yapmak istediğimi merak edebilirsiniz. Son yirmi beş yılda daha fazla şey öğrenmiş olmam mantıklı gelmiyor mu? Atölye çalışmaları ve seminerler boyunca binlerce ebeveyn ve öğretmenle birlikte çalışacak kadar şanslıydım. Benimle başarılarını ve yaşadıkları zorlukları paylaştılar. Neyin işe yaradığını, neye ayar çekilmesi ve neyin daha fazla vurgulanması gerektiğini ve eklenmesi gereken bazı yeni fikirleri öğrendim.

Birinci bölümde Etkili Disiplinin Dört Kriteri'yle tanışacaksınız. Ebeveynler ve öğretmenler bu dört kriterin, farklı disiplin yaklaşımlarını ve çocuklar üzerinde kalıcı, pozitif etkiler bırakmak konusunda neyin mantıklı olduğunu anlamaya yardımcı olduğunu

düşümüyorlar. Bu dört kriter çocuklara saygı göstermeyen ve uzun vadede etkili olmayan disiplin uygulamalarını elemelerine yardım ediyor.

Bazen ceza ile müsamahakârlık arasındaki savaş sonsuza dek sürecek mi diye merak ediyorum. Görünüşe göre birçok kişi bu iki uç noktaya dayanarak düşünüyor. Ceza vermeyi mantıklı bulan insanlar genellikle ceza veriyorlar çünkü tek alternatifin müsamahakârlık olduğunu düşünüyorlar. Ceza vermeyi mantıklı bulmayanlar ise diğer uç noktaya yönelip aşırı müsamahakâr davranıyorlar. Pozitif Disiplin yetişkinlerin ne cezalandırıcı ne de müsamahakâr olan, düzeyli bir orta yol bulmalarına yardım ediyor. Pozitif Disiplin tatlı sert diye tabir edebileceğimiz yöntemlere başvurmayı, değerli sosyal ve yaşamsal becerileri öğretmeyi savunuyor.

Bu baskıda tatlı sert olmanın önemine fazlaca vurgu yapıldığını göreceksiniz. Görünüşe göre ebeveynler ve öğretmenler bu kavramı öğrenirken bocalıyorlar. Bunun nedenlerinden biri de ya biri ya öbürü diye düşünmeleri. Bunu anlatırken nefes alma örneğini vermeyi faydalı buluyorum. Nefes alsak ama vermesek ya da versek ama almasak ne olur? Cevap çok açık. Tatlı veya sert olmak hayat memat meselesi değil ama tatlı ve sert olmak başarı ile başarısızlık arasındaki farkı belirleyebilir. Aynı anda tatlı sert olduğunuzda, tatlı olmanın aşırı sert olmanın yarattığı sorunları (isyankârlık, içerleme, öz saygıda zedelenme), sert olmanın da aşırı tatlı olmanın yarattığı sorunları (müsamahakârlık, manipülasyon, şımarıklık, öz saygıda zedelenme) bertaraf edebileceğini bilmek de faydalı olabilir.

Pozitif Mola yöntemini hem yetişkinler hem de çocuklar için bir yaşam becerisi olarak kullanmakla ilgili daha fazla şey paylaştım. Ebeveynler ve çocuklar, çatışma zamanlarında sürüngen beynimizi kullanmaya başladığımızı (ki sürüngenler kendilerinden küçük olanları yerler), bu durumda da tek seçeneğin savaş (güç mücadeleleri) ya da kaç (içine kapanma ve zayıf iletişim) olduğunu akılda

tutmayı hem faydalı hem de komik buluyorlar. Kendimizi daha iyi hissedene ve sonra da problemlerimizi uzaklık ve düşmanlık yerine yakınlık ve güvene dayanarak çözebilene kadar biraz Pozitif Mola vermek için bundan daha iyi bir neden mi olur?

Bazen sakinleştikten, özür diledikten ve Pozitif Disiplin aracını kullandıktan "sonra" tatlı sert olmak daha kolay olabilir. Bu yüzden çocukların ve yetişkinlerin daha iyi *davranabilmek* için daha iyi *hissetmelerine* yardımcı olan böyle bir Pozitif Mola yönteminin önemini daha fazla vurguladım.

Pozitif Mola yönteminden bahsetmişken, birçok yetişkin mola vermeyi pozitif bir deneyime dönüştürme fikrini anlamakta zorlanıyor. Bunun yaramazlığı "ödüllendirdiğine" inanarak hata ediyorlar. Ancak ceza ve sürüngen beynin uzun vadeli etkilerini gerçekten anladıklarında Pozitif Mola yönteminin sağladığı faydaları görebiliyorlar.

Çözüm odaklı olmak da bu yeni baskının ana temalarından biri. Sürekli mantıksal sonuçlara odaklanmakla ilgili bir şeyler duyduğum yıllar boyunca hevesim kırıldı. Ebeveynler ve öğretmenler kullanılabilecek yalnızca iki disiplin aracı olduğunu düşünüyor gibiydi: mantıksal sonuçlar ve mola. Mola daima "cezalandırıcı" türdendi, mantıksal sonuçlar da genellikle üstü pek de iyi örtülememiş cezalardı. Yetişkinler ceza vermeyi bırakmakta gerçekten zorlanıyorlardı.

Benim en çok bilinen sözlerimden biri şudur: "Çocukların daha iyi *davranmasını* sağlamak için önce kendilerini daha kötü *hissetmelerini* sağlamamız gerekir gibi çılgınca bir düşünceye nasıl kapıldık?" Bu fikirle yüzleştiklerinde ebeveynler ve öğretmenler bunun gerçekten çılgınca bir düşünce olduğunu görebiliyorlar ama yine yaramazlıkla karşılaştıklarında eski cezalandırma alışkanlıklarına geri dönüyorlar.

Çözüm odaklı olma fikri birdenbire aklıma geldi. Öğrencilerin, öğle arasından geç dönen bir öğrenci için "sonuç" bulmaya

odaklandıkları bir sınıf toplantısına katılmıştım. Önerdikleri bütün "sonuçların" cezalandırıcı olduğunu fark ettim. Mola istedim ve şöyle sordum: "Bu sorun için sonuç yerine çözüme odaklansanız ne olur sizce?" Çocuklar "meseleyi" hemen anladı. Ondan sonra önerdikleri her şey faydalı çözümlerdi. Çözüm odaklı olma fikrini ebeveynler ve öğretmenlerle paylaşmaya başladım ve daha sonrasında evlerinde ve sınıflarındaki güç mücadelelerinin ne kadar azaldığına şaşırdıklarını duydum.

Bu kitapta bulacağınız bir diğer değişiklik, birçok davranış sorunu konusunda yetişkin sorumluluğuna vurgu yapmam olacak. Bu konudan daha fazla bahsetmeden önce bunu yazmaktaki en büyük çekincemin bunun kulağa bir suçlama gibi gelmesini istememem olduğunu söylemek istiyorum, vermek istediğim şey yalnızca farkındalık ve sorumluluktur. Bununla birlikte ebeveynleri ve öğretmenleri hüsrana uğratan birçok davranış sorununun, önce yetişkinler değişirse değiştirilebileceğini fark ettim. Açık konuşmak gerekirse sürekli yetişkinlerin, çocuklarının yaptıkları şeylerle ilgili şikâyetlerini dinlemekten yoruldum.

Yetişkinlere sorunun ortaya çıkmasında nasıl bir payları olduğunu olabildiğince nazik bir şekilde sormaya başladım. Bana bazı "yaramazlıklara" yetişkinler "neden oluyor" gibi geliyordu. Ebeveynleri ve öğretmenleri talepte bulunduğunda kaç tane çocuğun "isyan ettiği" sorusu buna bir örnekti. Hayatlarındaki yetişkinler onları aile veya sınıf toplantılarında çözümlere dâhil ederlerse ya da onların rutin çizelgeleri yapmalarına yardım edip, "Ne anlaşmıştık?" ya da "Şu an ne yapman gerekiyor?" diye sorarlarsa, aynı çocuklar iş birliği yapmaya gayet açık olabilirler. Tabii ki bu her durumda işe yaramayabilir, zaten tam da bu yüzden birçok farklı Pozitif Disiplin aracı var.

"Kişilik: Sizinki Onlarınkini Nasıl Etkiler?" bölümü, çocuklarında görmek istedikleri şeyleri (değerler ve sorumluluklar) kendi kişiliklerinin yaratacağını yetişkinlerin anlamasına yardımcı olan

yeni bir bölüm. Birçok yetişkin, çocukken verdikleri kararlara dayanarak oluşturdukları kişiliklerinin şimdi çocuklarını etkilediğinin farkında değil. Bu bölümdeki bilgiler, çocukken kişiliklerini oluştururken kötü kararlara yol açan davranışların üstesinden nasıl gelineceğini öğrenmenin eğlenceli bir yolu olabilir. Tabii ki bu bilgiler suçlamak, damgalamak ya da yargılamak için kullanılmamalıdır. Farkındalık, değişimin anahtarıdır.

Son yirmi beş yılda ebeveynlikte çok şey değişti. Büyük değişikliklerden biri, seminerlerime ve atölye çalışmalarıma artık daha fazla babanın katılıyor ve ebeveyn olarak daha fazla faaliyette bulunuyor olması. Eğer ebeveynler başından beri *Pozitif Disiplin*'de var olan (yetişkinlerin çocuklar için çok fazla şey yapmasının, onlara karşı aşırı korumacı olmasının, onları kurtarmasının, onlarla yeterince vakit geçirmemesinin, onlar için bir sürü şey satın almasının, onların ödevini yapmasının, onları durmadan azarlamasının, onlardan sürekli talepte bulunmasının, onlara sürekli bağırıp çağırmasının, sonra da öfkeyle kapıyı çekip çıkmasının çocukları için ne kadar zarar verici olduğu gibi) bazı önerilere dikkat ederlerse bazı değişikliklere (materyalizm ve "süper ebeveynlik" gibi) çare bulunabilir.

Sağlıklı öz saygının temelinde, çocukların "Yapabilirim" inancını geliştirmesi yatar. Ebeveynler bunlardan herhangi birini yaparlarsa çocuklar bu inancı geliştiremezler. Eğer saygı görerek dâhil oldukları ve ebeveynlerinin geliştirmelerini umduğu becerileri pratik edebilecekleri çözüme odaklanma deneyimi olmadan sürekli ne yapacakları söylenirse, çocuklar öz yeterlilik hissetmelerine yardımcı olacak becerileri de geliştiremezler.

Aile ve sınıf toplantıları popüler hale geldi ancak daha katetmemiz gereken uzun bir yol var. Bu toplantılarda çocuklar, birinci bölümde bahsedilen Yedi Önemli Algı ve Beceri'yi geliştirme fırsatı elde ederler ancak görünüşe göre birçok ebeveyn ve öğretmen, çocukların bunları hiçbir deneyim ve uygulama olmadan geliştirebileceğini sanıyor.

Geçenlerde, cezanın çocuklarda işe yaramadığını günümüzde birçok insanın bildiğini düşünen bir editöre bir dergi yazısı için röportaj verdim. Keşke bu düşüncesinde haklı olsaydı. Bunun doğru olması için yapılması gereken çok şey var. Evlerde ve sınıflarda barış ortamı sağlayarak dünyaya barış getirmek hâlâ benim hayalim. Çocuklara ağırbaşlı ve saygılı bir şekilde davrandığımızda ve iyi bir karakter oluşumu için onlara değerli yaşam becerileri öğrettiğimizde, onlar da dünyaya barışı yayacaklar.

Disiplinle ilgili bazı kitaplar ebeveynler, bazıları da öğretmenler için yazılır. Ama bu kitap her ikisi için de yazıldı çünkü:

- Kavramlar hem ebeveynler hem de öğretmenler için aynı. Tek fark, uygulandıkları ortam. Birçok öğretmen, aynı zamanda bu kavramları hem evde hem de okulda kullanmak isteyen ebeveynler.
- Ebeveynler ve öğretmenler, çocuklara ve birbirlerine pozitif yollarla yardımcı olma metotları konusunda birlik olduğunda ev ile okul arasındaki anlayış ve iş birliği artar.

Pozitif Disiplin prensipleri bir sürü kavramdan (parçadan) oluşan bir yapboza benzetilebilir. Parçaların çoğu ya da hepsi olmadan resmin tamamını görmek zordur. Bazen bir kavram, bir başka kavram ya da tavırla birleştirilmedikçe anlam kazanmaz.

Yapbozun Birkaç Parçası

Yaramazlığın Dört Hedefini Anlamak
Aynı Anda Tatlı Sert Olmak
Karşılıklı Saygı
Hataları Öğrenme Fırsatı Olarak Görmek
Sosyal Sorumluluk

Aile ve Sınıf Toplantıları
Çocukları Sorun Çözümüne Dâhil Etmek
Teşvik

Bir şey işe yaramadığında bu parçalardan biri eksik mi diye kontrol edin. Örneğin, yetişkinler ve çocuklar hataların öğrenme fırsatları olduğunu anlamadıklarında problem çözmeyle ilgili parça etkili olmayabilir. İnsanlar karşılıklı saygı ve sosyal sorumluluğu öğrenene dek aile veya sınıf toplantıları işe yaramayabilir. Sertlik olmadan aşırı tatlılık müsamahakârlığa dönüşebilir, tatlılık olmadan aşırı sertlik de aşırı katılığa evrilebilir. Bazen yaramazlığın üstesinden gelmeye çalışmayı bırakıp önce ilişkiyi iyileştirmemiz gerekir. Genellikle iyileştirme aşaması, doğrudan yaramazlığa değinmeden yaramazlık motivasyonunu ortadan kaldıracak bir teşviki içerir. Yetişkinler yanlış konulmuş hedefleri anlayarak çocuklarının davranışının ardında ne gibi inançların yattığını fark edene dek teşvik de işe yaramıyor gibi görünebilir.

Bu kitap boyunca Pozitif Disiplin prensiplerinin evlerde ve okullarda nasıl etkili bir şekilde kullanıldığına dair örnekler verilecek. Prensipleri anladığınızda sağduyunuz ve içgüdüleriniz onları hayatınıza uygulamanızı sağlayacak. Binlerce ebeveyn ve öğretmen, ebeveyn ve/veya öğretmen çalışma grupları aracılığıyla Pozitif Disiplin kavramlarını öğrenmek için birbirlerine destek oluyorlar. Bu çalışma gruplarında kimse uzman değil, herkes hatalarını özgürce paylaşıyor ve birbirlerinin öğrenmesine yardımcı oluyor. Başkalarının sorunları için çözüm bulmanın ne kadar kolay olduğunu hepimiz biliyoruz çünkü o zaman bakış açısı, objektiflik ve yaratıcı fikirlere sahip oluyoruz. Söz konusu kendi problemlerimiz olduğunda genellikle duygusal yaklaşıyor, bakış açımızı ve sağduyumuzu yitiriyoruz. Çalışma gruplarında ebeveynler ve öğretmenler yalnız olmadıklarını, kimsenin mükemmel olmadığını ve herkesin benzer sorunları olduğunu öğreniyorlar. Çalışma

gruplarına katılan ebeveyn ve öğretmenlerin verdiği en yaygın tepki şu oluyor: "Kafa karışıklığı yaşayan bir tek ben değilmişim, bunu öğrenmek o kadar rahatlatıcı ki!" Başkalarının da aynı şeylere göğüs gerdiğini bilmek rahatlatıcı oluyor.

Çalışma gruplarının grup yöneticileri, uzman olmadıklarını açıkça belirtiyorlar. Kimse uzman rolü oynamadığında gruplar çok daha etkili oluyor. Bir grup lideri veya yardımcı lider sorular sormak, grubun görevlerini yürütmeye devam etmesini sağlamak ve cevapları vermemekten sorumlu oluyor. Eğer bir sorunun cevabını gruptan kimse bilmiyorsa, cevabı *Pozitif Disiplin* kitabında arayıp bulmaları için grup üyelerine zaman tanıyor.

Kitabın sonundaki ekler, başarılı grup yöneticiliği için bazı kılavuz ilkeler sunuyor. Bir grup en az iki, en çok on kişiden oluşabiliyor. Eğer grup daha fazla büyürse bireysel katılım fırsatı azalıyor. Grup üyelerinin sorumlulukları bölümleri okumak, soruları tartışmak için hazırlık yapmak ve görev yapmaya devam etmek için liderlerle iş birliğinde bulunmak. Grup üyelerinden biri önceden belirlenen bölümü okumaya vakit bulamasa bile tartışmayı dinleyip deneysel aktivitelere katılarak fayda sağlayabiliyor.

Bütün prensipleri aynı anda kabul etmeniz şart değil. O an için size hangisi mantıklı geliyorsa onu kullanın. Eğer size yanlış gelen bir şey duyarsanız kurunun yanında yaşı da yakmayın. Şimdi kabul etmesi ya da anlaması zor gelen bazı kavramlar ileride daha mantıklı gelebilir. Grup üyelerinden biri, sırf yanlış olduklarını kanıtlamak için prensiplerden bazılarını oğlunda denediğini ve ilişkilerinin ne kadar olumlu yönde değiştiğini görünce şaşırdığını söylemişti. Daha sonra bu ebeveyn, çalışma grubu lideri oldu çünkü kendisine bu kadar çok yardım eden bu kavramları başkalarıyla paylaşmak istedi.

Eski alışkanlıklarınızı değiştirmeye çalışırken kendinize ve çocuklarınıza karşı sabırlı olmanız iyi olur. Temel prensiplere dair

anlayışınız derinleştikçe pratik uygulamalar da kolaylaşır. Sabır, neşe ve af, öğrenme sürecinizi güzelleştirir.

Bir uyarı daha yapacağım: Her defasında bir yeni metot deneyin. Başarılı uygulayabilmek için pratik isteyen çok sayıda yeni kavram ve beceri öğreneceksiniz. Kendinizden çok fazla şey beklemeniz kafa karıştırıcı ve heves kırıcı olabilir. Her defasında tek bir metodu uygulayın ve yavaş yavaş ilerleyin, hataların öğrenme fırsatları olduğunu unutmayın.

Birçok ebeveyn ve öğretmen, bu kavramları ve tutumları benimseyip uyguladıklarında çocukları mükemmel olmasa da onlarla birlikte olmaktan daha fazla keyif aldıklarını fark ettiler. Sizin için de aynısını diliyorum.

Birinci Bölüm

POZİTİF YAKLAŞIM

Eğer bir öğretmenseniz, öğrencilerin düzenli sıralarda oturup kendilerine söylenenleri itaatkâr bir şekilde yaptıkları zamanları hatırlayacak kadar uzun süredir öğretmenlik yapıyor musunuz? Eğer bir ebeveynseniz, çocukların ebeveynlerine karşı gelmeye cüret edemediği zamanları hatırlıyor musunuz? Belki siz hatırlamıyorsunuzdur ama büyükanne ve büyükbabanız hatırlıyor olabilir.

Günümüzde birçok ebeveyn ve öğretmen, çocuklar o güzel eski günlerdeki gibi davranmadığı için hüsrana uğruyor. Ne oldu peki? Zamane çocukları neden yıllar önceki çocuklarda daha fazla gördüğümüz türden bir sorumluluk bilinci ve motivasyon geliştiremiyorlar?

Bunun yıkılmış yuvalar, çok fazla televizyon izlemek, bilgisayar oyunları ve çalışan anneler gibi birçok olası açıklaması var. Bu faktörler günümüz toplumunda o kadar yaygın ki eğer gerçekten şimdilerde çocuklarımız konusunda yaşadığımız zorlukları açıklıyor olsalardı durum çok umutsuz görünürdü. (Ayrıca etkili ebeveynlik becerilerini kullandıkları için çocuk yetiştirme konusunda harika iş çıkaran yalnız ve çalışan ebeveynler olduğunu da hepimiz biliyoruz.) Rudolf Dreikurs'un[1] bununla ilgili başka bir teorisi var.

Son birkaç yılda zamane çocuklarındaki farklılıkları daha doğrudan açıklayacak birçok büyük toplumsal değişiklik gerçekleşti. Aslında manzara oldukça teşvik edici çünkü farkındalık ve arzuyla bu değişiklikleri telafi edebilir ve böylece birçok insanın yıkılmış yuvaların, çok fazla televizyon izlemenin ve çalışan annelerin sebep olduğunu düşündüğü sorunların bazılarını çözebiliriz.

İlk büyük değişiklik, yetişkinlerin artık çocuklara uysallık ve itaatkârlık konusunda örnek veya rol model olmamaları. Yetişkinler artık o güzel eski günlerdeki gibi davranmadıklarını unutuyorlar. Kültürel olarak yapılması gereken bu olduğu için annenizin, babanız ne derse itaatkâr bir şekilde yaptığı ya da en azından yapıyormuş izlenimi verdiği zamanları hatırlıyor musunuz? O eski güzel günlerde son kararı babanın verdiği fikrini çok az insan sorguluyordu.

İnsan hakları hareketi sonucunda bu artık doğru değil. Rudolf Dreikurs'un ifade ettiği gibi: "Baba, annenin kontrolünü yitirirse, ikisi de çocuklarını kontrol edemez hale gelir." Bu da annenin çocuklarına uysallık konusunda rol modeli olmayı bıraktığı anlamına gelir. Bu bir gelişmedir. O eski güzel günlerde her şey o kadar da güzel değildi.

O günlerde uysallık konusunda birçok rol model vardı. Baba işsiz kalmamak için (fikirlerini umursamayan) patronuna itaat ediyordu. Azınlık grupları kişisel itibarlarını kaybetmek pahasına itaatkâr rollerini kabullenmişlerdi. Günümüzde bütün azınlık grupları tam eşitlik ve itibar için hak talep ediyorlar. Artık hayatta daha aşağı derecede, itaatkâr bir rolü kabul etmeye istekli birini bulmak çok zor. Çocuklar da sadece etraflarındaki örneklerin izinden gidiyorlar. Onlar da itibar ve saygıyla muamele görmek istiyorlar.

Eşitliğin *aynılık* anlamına gelmediğine dikkat çekmek önemli. Dört çeyreklik ve bir dolar çok farklı olsa da eşittir. Çocuklar tabii ki daha fazla deneyim, beceri ve olgunlukla gelen hakların tamamını hak etmiyorlar. Yetişkinlerin liderliği ve rehberliği çok önemli. Ancak çocuklar itibar ve saygıyla muamele görmeyi hak

ediyorlar. İhtiyaç duydukları yaşam becerilerini suçlama, utanç ve acı dolu bir ortam yerine tatlı sert bir ortamda geliştirme fırsatı elde etmeyi de hak ediyorlar.

Günümüz toplumundaki büyük değişikliklerden biri de çocukların sorumluluk ve motivasyonu öğrenmek için daha az fırsata sahip olması. Artık çocukların ekonomik mücadeleye önemli katkılarda bulunmalarına *ihtiyacımız* yok. Bunun yerine hiçbir çaba sarf etmeyen ya da sorumluluk almayan çocuklara sevgi adına çok fazla şey veriliyor, hal böyle olunca çocuklar da yetki veya tatminsizliğe dayalı bir tutum geliştiriyorlar. Çok sayıda anne baba, iyi ebeveynliğin çocukları hayal kırıklığından korumak olduğuna inanıyor. Onları böyle durumlardan kurtararak ya da aşırı korumacı davranarak çocuklarının hayatın iniş ve çıkışlarıyla baş etme kapasitelerine inanmayı öğrenme fırsatı elde etmelerine engel oluyorlar. Yoğun hayat temposu ve çocukların katkıda bulunması için bunun ne kadar önemli olduğunun anlaşılmaması nedeniyle beceri eğitimi çoğunlukla ihmal ediliyor. Genellikle çocuklarımızı sorumluluk alarak katkı yapma yoluyla anlamlı biçimde aidiyet ve kendilerini önemli hissetme fırsatından yoksun bırakıyoruz, sonra da sorumluluk bilinci geliştirmediler diye onları eleştiriyor ve onlardan şikâyet ediyoruz.

Ebeveynleri çok katı ve kontrolcü olduğunda da, ebeveynleri ve öğretmenleri müsamahakâr olduğunda da çocuklar sorumluluk bilinci geliştiremezler. Çocuklar nezaket, sertlik, itibar ve saygınlık ortamında iyi bir karakter geliştirebilmek için için değerli sosyal ve yaşamsal beceriler öğrenme fırsatı elde ettiklerinde sorumluluk bilinci kazanırlar.

Ceza yönteminin uygulanmamasının, çocukların istedikleri her şeyi yapmalarına izin verileceği anlamına gelmediğini vurgulamak önemli. Çocuklar için keyif aldıkları ayrıcalıklarla doğrudan ilintili bir sorumluluk deneyimi kazanabilecekleri fırsatlar yaratmalıyız. Aksi takdirde aidiyet ve önemlilik hissi elde etmenin tek yolunun,

diğer insanları kendi hizmetlerine girmeleri için manipüle etmek olduğunu hisseden bağımlı alıcılara dönüşürler. Bazı çocuklar, "Başkaları benimle ilgilenmiyorsa beni sevmiyordur" inancını geliştirir. Bazıları da bir şeyleri başarmayı denememeleri gerektiği çünkü utanç ve acıya yol açmayacak şekilde pek bir şey yapamadıkları inancını geliştirebilirler. "Yeterince iyi değilim" inancını geliştirmeleri en üzücü olandır çünkü kendilerini yeterli hissetmelerini sağlayacak beceri pratiği yapma fırsatları olmamıştır. Bu çocuklar isyan ederek ve kaçınma davranışları sergileyerek epey enerji sarf ederler.

Bütün zekâları ve enerjileri manipülasyon, isyan ve kaçınmaya ayrıldığında çocuklar becerikli insanlar olmaları için ihtiyaç duydukları algı ve yetenekleri geliştirmezler. *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*[1] kitabında H. Stephen Glenn'le birlikte becerikli insanlar yetiştirmek için gerekli Yedi Önemli Algı ve Beceri'yi tanımladık.

Yedi Önemli Algı ve Beceri

1. Kişisel becerilerle ilgili güçlü algılar: "Yapabiliyorum."
2. Temel ilişkilerde kişinin önemine dair güçlü algılar: "Anlamlı biçimde katkıda bulunuyorum ve bana gerçekten ihtiyaç var."
3. Hayat üzerinde kişisel güç ve etkiye dair güçlü algılar: "Başıma gelenler üzerinde etki sahibiyim."
4. Güçlü içsel beceriler: kişisel duyguları anlama ve bu anlayışı öz disiplin ile otokontrol geliştirmek için kullanma kabiliyeti.
5. Güçlü kişiler arası iletişim becerileri: başkalarıyla birlikte çalışma ve iletişim, iş birliği, anlaşma, paylaşma, empati yapma ve dinleme yoluyla arkadaşlıklar kurma kabiliyeti.
6. Güçlü sistemik beceriler: gündelik hayatın sınırlarına ve sonuçlarına sorumluluk, adaptasyon, esneklik ve dürüstlükle yanıt verme kabiliyeti.

7. Güçlü muhakeme becerileri: aklını kullanma ve durumları uygun değerlere göre değerlendirme kabiliyeti.

Ebeveynleriyle yan yana çalışmalarına, ailenin yaşam biçimine anlamlı bir şekilde katkıda bulunurken hizmet içi eğitim almalarına izin verildiğinde çocuklar bu algı ve becerileri doğal olarak geliştirirler. İşin ironik yanı şu ki o eski güzel günlerde çocukların güçlü yaşam becerileri geliştirmek için birçok, bu becerilerini kullanmak için ise çok az fırsata sahip olmasıydı. Şimdi dünya bir sürü çocuğun hazır olmadığı fırsatlarla dolu. Günümüzde çocuklar kendilerine ihtiyaç duyulduğunu ve önemli olduklarını hissedecekleri pek fazla doğal fırsata sahip olamıyorlar ama ebeveynler ve öğretmenler dikkatli bir şekilde onlara bu fırsatları sağlayabilirler. Bunun ek faydalarından biri de ebeveynler ve öğretmenler çocuklarının ve öğrencilerinin sağlıklı algı ve beceriler geliştirmelerine yardımcı olmanın daha etkili yollarını öğrendiklerinde davranış sorunlarının çoğunun ortadan kalkmasıdır. Yaramazlıkların çoğu bu Yedi Önemli Algı ve Beceri'deki gelişim eksikliğinden kaynaklanır.

Neden çocukların eskisi gibi davranmadıklarını anlamak, çocukları disipline etmekte zorlanan ebeveynler ve öğretmenlerin atması gereken ilk adımdır. Yıllar önce gayet güzel işe yarayan kontrol metotlarının neden zamane çocukları üzerinde etkili olmadığını anlamalıyız. Bir zamanlar çocukların sorumluluk ve motivasyon geliştirmeleri için şartların kendiliğinden sağladığı fırsatları onlara sağlamamız gerektiğini anlamalıyız. En önemlisi de karşılıklı saygı ve sorumluluk paylaşımına dayalı iş birliğinin otoriter kontrolden daha etkili olduğunu anlamalıyız (Tablo 1.1'e bakın).

TABLO 1.1
YETİŞKİN-ÇOCUK ETKİLEŞİMİ İÇİN ÜÇ TEMEL YAKLAŞIM

KATILIK (aşırı kontrol)	• Özgürlük olmadan düzen • Seçim hakkı yok • "Yapacaksın çünkü ben öyle söylüyorum."
MÜSAMAHAKÂRLIK (sınır yok)	• Düzen olmadan özgürlük • Sınırsız seçim hakkı • "İstediğin her şeyi yapabilirsin."
POZİTİF DİSİPLİN (otoritatif: aynı anda tatlı sert olmak)	• Hem özgürlük hem de düzen • Sınırlı seçim hakkı • "Herkese saygı gösteren sınırlar içerisinde seçim yapabilirsin."

Bu üç yaklaşımdan birini seçen ebeveynler ve öğretmenlerin tutumu çok farklı olur.

Katılık – "Uyman gereken kurallar bunlar, bu kurallara uymazsan alacağın ceza da bu." Çocuklar karar verme sürecine dâhil edilmez.

Müsamahakârlık – "Kural falan yok. Birbirimizi sevip mutlu olacağımızdan eminim, daha sonra zaten kendi kurallarını kendin seçebileceksin."

Pozitif Disiplin – "Karşılıklı çıkarlarımız doğrultusunda kuralları birlikte belirleyeceğiz. Sorunlarımız olduğunda da ilgili herkes için faydalı olacak çözümleri birlikte bulacağız. Senin tavsiyen olmadan muhakeme yeteneğimi kullanmam gerektiğinde tatlı sert bir tavır takınarak itibar ve saygı sınırları içerisinde davranacağım."

Bu üç yaklaşım arasındaki ekstrem farklılıklara örnek vermenin eğlenceli bir yolu olarak Dr. John Platt[2] her evde kahvaltı

vaktinde üç yaşındaki Johnny'nin yaptıklarının öyküsünü anlatır. En iyisini annenin bildiği katı bir evde Johnny'nin kahvaltı konusunda bir söz hakkı yoktur. Dünyanın her yerindeki kontrolcü anneler soğuk ve yağmurlu bir günde Johnny'nin gün boyunca ona destek olması için bir tür sıcak lapaya ihtiyacı olduğunu bilir. Ama Johnny'nin farklı fikirleri vardır. Lapaya bakıp, "Iyy! Ben böyle şeyler istemiyorum!" der. Yüz yıl önce katı ve kontrolcü bir anne olmak çok daha kolaydı. Sadece, "Ye şunu!" demesi yeterli olur ve Johnny annesine itaat ederdi. Günümüzde bu çok daha zor, bu yüzden anne çocuğunun itaat etmesini sağlamak için aşağıdaki dört adımı atmaya başlar:

Birinci adım: Anne o gün ona destek olması için neden sıcak lapa yemesi gerektiği konusunda Johnny'yi ikna etmeye çalışır. Sıcak lapanın vücudunuza nasıl bir etkisi olduğu konusunda annenizin size ne dediğini hatırlıyor musunuz? "Seni tıka basa doyuracak!" Üç yaşında bir çocuğa lapanın onu tıka basa doyuracağını söylediğinizde ne düşüneceğini hiç düşündünüz mü? Bundan hiç etkilenmeyecektir.

İkinci adım: Anne lapayı daha lezzetli bir hale getirmeye çalışır. Bütün karışımları dener: esmer şeker, tarçın, kuru üzüm, bal, akçaağaç şurubu, hatta damla çikolata. Johnny tekrar tadına bakar ama yine, "Iyy! Böyle şeylerden nefret ediyorum!" der.

Üçüncü adım: Anne, oğluna şükürle ilgili bir ders vermeye çalışır. "Ama Johnny, Afrika'da açlıktan ölen çocukları düşünsene." Johnny yine etkilenmeyerek, "İyi o zaman bunu onlara gönder," diye yanıt verir.

Dördüncü adım: Anne artık çileden çıkmıştır ve elindeki tek alternatifin, oğluna itaatsizliği yüzünden bir ders vermek olduğunu hisseder. Oğluna bir şaplak atıp isterse aç kalabileceğini söyler.

Anne suçluluk hissetmeye başlamadan önce yaklaşık yarım saat boyunca durumu idare etme biçimi konusunda kendini iyi hisseder. Çocuğuna yemek yediremediğini öğrenince insanlar ne düşünecektir? Peki, ya Johnny gerçekten açlıktan kendisini kötü hissediyorsa?

Johnny içeri girip, "Anneciğim, karnım çok acıktı!" diye haykırmadan önce dışarıda *suçluluk gücü* geliştirmesine yetecek kadar uzun süre oyun oynar.

Anne de bunun üzerine olabilecek en eğlenceli fırçayı atar: "Ben demiştim" fırçası. Bu yüzden de annesi fırça atmayı bitirsin de hayatına devam edebilsin diye beklerken Johnny'nin boşluğa baktığını fark etmez. Anne attığı fırçadan pek memnundur. Kendisinin ne kadar haklı olduğunu anlamasını sağlayarak görevini yerine getirmiştir. Oğluna kraker verip tekrar oynaması için dışarı gönderir. Sabah kahvaltı etmemekten kaynaklanan besin eksikliklerini gidermek için mutfağa gidip ciğer ve brokoliden oluşan öğle yemeğini hazırlamaya başlar. Öğle yemeğinin nasıl geçeceğini tahmin edin.

Bir sonraki sahne, annenin geleceğin anarşistini yetiştirdiği müsamahakâr evde geçer. Bu ortamdaki Johnny mutfağa geldiğinde annesi ona, "Kahvaltıda ne yemek istersin tatlım?" diye sorar. Johnny üç yıllık bir eğitim almış olduğu için pek "tatlı"dır ve annesini kendi eğitim rutinine sokmaya başlar. Johnny önce kızarmış ekmeğin üzerine rafadan yumurta ister. Doğru kıvamı tutturana kadar annesine dokuz tane yumurta yaptırır. Sonra aslında pek de rafadan yumurta yemek istemediğine karar verir ve Fransız usulü kızarmış ekmek ister. Evde üç yumurta kalmıştır, bu yüzden anne onları çırpıp Fransız usulü kızarmış ekmek yap-

maya başlar. Bu esnada Johnny televizyon izlemektedir. Reklam arasında "Şampiyonların Kahvaltısı"nı yiyen sporcuların inanılmaz şeyler yapabildiklerini görür. Bunun üzerine, "Anne, ben Wheaties yemek istiyorum!" der. Wheaties'in tadına baktıktan sonra fikrini değiştirip Sugar Crispies yemek ister. Evde Sugar Crispies yoktur, bu yüzden almak için annesi bir koşu markete gider. Johnny'nin suçluluk gücü geliştirmesine gerek yoktur. Zaten yirmi dört saat boyunca ne derse yapan bir annesi vardır.

Bu hikâyeler abartılı değil. Gerçek durum örnekleri. Bir anne bana çocuğunun patates cipsinden başka bir şey yemediğini söylemişti. Ona oğlunun patates cipsini nereden bulduğunu sormuştum. "Eh, başka bir şey yemiyor diye mecburen alıyorum!" diye feryat etmişti. Bir sürü çocuk, ancak başka insanları kendi taleplerini yerine getirmeleri için manipüle edebilirlerse önemli olabileceklerini hisseden zorbalara dönüşecek şekilde yetiştiriliyor.

Şimdi de Pozitif Disiplin'in kullanıldığı bir evi anlatacağız. Kahvaltıya geçilmeden önce yaşanan iki farklılık var. Öncelikle Johnny kahvaltıya gelmeden önce üzerini değiştirmiş ve yatağını toplamış olmalı. (Bunu yapmasını nasıl sağlayacağınızı daha sonra öğreneceksiniz.) İkinci farklılık ise Johnny'nin sofrayı kurmak, ekmek kızartmak ya da yumurta çırpmak gibi aile rutinine katkı sağlayacağı bir şey yapacak olması. (Evet, daha sonra ev işlerinden bahsederken göreceğiniz üzere üç yaşındaki çocuklar yumurta çırpabilir.)

Bu sabah mısır gevreği yenilecek. Annesi, Johnny'ye sınırlı seçenekler sunuyor. "Cheerios mu istersin, yoksa Wheaties mi?" (Belli ki annesi şeker kaplı mısır gevreklerinden almıyor.)

Bu hikâyedeki Johnny de büyük sporcuların ne yediğiyle ilgili reklamları izlemiş, o yüzden Wheaties'i seçiyor. Tadına baktıktan sonra fikrini değiştirip, "Böyle şeyler yemek istemiyorum!" diyor.

Annesi, "Pekâlâ. Tabağındaki mısır gevreklerini kutuya geri boşaltamayacağımıza göre dışarı çıkıp oyun oynayabilirsin. Öğle

yemeğinde görüşürüz," diyor. Bu hikâyedeki annenin, kontrolcü annenin attığı adımları atladığına dikkat edin. Oğlunu ikna etmeye, açlıktan ölen çocukları örnek göstermeye ya da gevreğin tadını güzelleştirmeye çalışmadı. Oğluna şaplak atmasına bile gerek kalmadı. Sadece oğlunun, yaptığı seçimin sonuçlarını deneyimlemesine izin verdi.

Annesi yeni yeni böyle davranmaya başladığı için Johnny suçluluk gücü geliştirmeye çalışıyor. İki saat sonra Johnny annesine karnının çok acıktığını söylediğinde annesi saygılı bir şekilde, "Eminim öyledir," diyor. Ancak "Ben demiştim" fırçası atmaktan kaçınıyor ve bunun yerine, "Bence öğle yemeğine kadar dayanabilirsin," diyor.

Hikâye bu noktada Johnny'nin anlayışlı davranması ve iş birliği yapmasıyla sona erse ne iyi olurdu ama bu o kadar da kolay olmayacak. Johnny annesinin böyle davranmasına alışık değil. Beklediği şeyi elde edemediği için hüsrana uğruyor ve öfke nöbeti geçiriyor. Bu durumda annelerin çoğunun Pozitif Disiplin yöntemlerinin işe yaramadığını düşünmesi çok normal. Johnny'nin annesi, yaklaşımımızı değiştirdiğimizde genellikle ne olduğunu açıklayan aşağıdaki örnekleri biliyor.

Çocuklar yetişkinlerden belirli yanıtlar almaya alışırlar. Yanıtlarımızı değiştirdiğimizde muhtemelen davranışlarını abartarak bizim eskisi gibi yanıt vermemiz için (daha kötü) çabalamaya başlarlar. Bu, otomatı tekmeleme etkisidir. Otomata para koyduğumuzda ve almak istediğimiz içecek düşmediğinde, *yapması gerekeni* yapsın diye otomata vurup tekme atarız.

"Katılıkla" ilgili sorun, yaramazlığa yanıt olarak ceza verildiğinde davranışın birdenbire kesilmesi ama çok geçmeden yeniden başlamasıdır.

Pozitif Disiplin becerileri ilk kullanıldığında yaramazlık kötüye gitse de çocuk tekrar yaramazlık yapmadan önce bir düzelme süreci olduğunu fark edeceksiniz. Çocuk, manipülasyon taktiklerinin işe yaramadığını gördüğünde muhtemelen emin olmak için

onları tekrar test edecektir. Pozitif Disiplin istikrarlı bir şekilde kullanıldığında yaramazlığın şiddeti azalacak ve düzelme süreci uzayacaktır.

İtibar ve saygıyla sertliğe başvurduğumuzda çocuklar çok geçmeden yaramazlık yapmanın umdukları sonuçları vermediğini öğrenecek ve öz saygıları zedelenmeden davranışlarını değiştirmek için motive olacaklardır. Bunun farkına vardığımızda davranışın kötüye gittiği kısa süreci atlatmak, aşırı kontrolcü bir yaklaşımda sürekli karşımıza çıkan güç mücadelesi sorunları kadar kötü gelmeyecektir.

Johnny öfke nöbeti geçirdiğinde annesi yatışma dönemi tekniğini (daha sonra açıklanacak) kullanabilir ve ikisi de iyi hissedene kadar başka bir odada durabilir. Ortamda bir seyirci yokken öfke nöbeti geçirmek pek de eğlenceli değildir. Anne her ikisi de iyi hissetsin diye (yedinci bölümde açıklanan) Sarılmaya İhtiyacım Var yaklaşımını da deneyebilir. Sonrasında eğer çocuk sorun çözme sürecine katılabilecek yaştaysa yaşadıkları soruna birlikte çözüm bulmaya çalışabilirler. Daha küçük çocuklarda sadece daha iyi hissetmek ya da basit bir dikkat dağıtıcı etken, çocuğun davranışını değiştirmek için genellikle yeterli olacaktır.

Bu öykü, yetişkin-çocuk etkileşimiyle ilgili üç yaklaşım arasındaki farkları ve uzun vadeli etkili sonuçlar elde etmek için Pozitif Disiplin'i kullanmanın diğerlerinden daha etkili olduğunu gösteren birçok örnek sunuyor. Ancak bazı yetişkinleri Pozitif Disiplin'in uzun vadeli faydaları konusunda ikna etmek için daha fazla şey yapılması gerekiyor.

Birçok yetişkin aşırı kontrolün işe yaraması için uğraşmayı bırakmayı reddediyor çünkü diğer tek alternatifin, çocuklar ve yetişkinler için gerçekten sağlıksız olan müsamahakârlık olduğuna inanarak hata ediyorlar. Müsamahakâr bir şekilde yetiştirilen çocuklar, büyüdüklerinde dünyanın kendilerine bir hayat borçlu olduğunu düşünüyorlar. Bütün enerjilerini ve zekâlarını kendi isteklerini ye-

rine getirmeleri için yetişkinleri manipüle ve rahatsız etmek adına harcamak üzere eğitilmiş oluyorlar. Kabiliyetlerini geliştirmek ve kendi ayakları üstünde durmaya çalışmak yerine sorumluluktan kaçmaya çabalayarak daha fazla zaman harcıyorlar.

NEYİN İŞE YARADIĞINA DİKKAT EDİN

Birçok insan katılık ve cezanın işe yaradığı konusunda güçlü bir inanca sahip. Kabul ediyorum. Hiçbir zaman cezanın *işe yaramadığını* söylemem. Yaramazlığı hemen durdurma konusunda ceza *işe yarar*. Ama uzun vadeli sonuçları nelerdir? Genellikle anlık sonuçlara kanarız. Bazen uzun vadeli sonuçlar olumsuz olduğunda *neyin işe yaradığına dikkat etmemiz* gerekir. Cezanın uzun vadeli sonuçları olarak çocuklar genellikle Cezanın Dört İ'sinin hepsini ya da birini benimserler:

Cezanın Dört İ'si

1. İçerleme – "Bu hiç adil değil. Yetişkinlere güvenemem."
2. İntikam – "Şimdi onlar kazanmış olabilir ama bunu yanlarına bırakmayacağım."
3. İsyan – "Bunu onların yöntemine göre yapmak zorunda olmadığımı kanıtlamak için dediklerinin tam tersini yapacağım."
4. İçine kapanıklık:
   a. Sinsilik – "Bir dahaki sefere yakalanmayacağım."
   b. Öz saygıda zedelenme – "Ben kötü bir insanım."

Çocuklar genellikle cezalandırılmaya yanıt olarak verdikleri kararların bilinçli bir şekilde farkında değillerdir. Ancak gelecekteki davranışları da bu bilinçaltı kararlarına dayanır. Örneğin: Bir çocuk, "Ben kötü bir insanım," diye karar verip bu yönde hareket edebilir. Aynı yargıya varan bir başka çocuk, hak ettiğine inan-

madığı sevgiyi bulmak için insanları memnun edip duran birine (bir onaylanma bağımlısına) dönüşebilir. Bu yüzden yetişkinler, kısa vadeli sonuçlara kanmak yerine davranışlarının uzun vadeli etkilerinin daha fazla farkına varmalı.

Çocukların daha iyi davranmasını sağlamak için önce kendilerini daha kötü hissetmelerini sağlamamız gerekir gibi çılgınca bir düşünceye nasıl kapıldık? En son aşağılandığınız ya da haksızlığa uğradığınız zamanı düşünün. İş birliği yapıyormuş ya da daha iyi iş çıkarıyormuş gibi hissetmiş miydiniz? Gözlerinizi kapatıp birinin size kendinizi kötü hissettirerek sizi daha iyisini yapmaya motive etmeye çalıştığı yakın zamandaki (ya da çocukluğunuzdaki) bir anıyı hatırlamaya çalışın. Tam olarak neler olduğunu anımsayın. O zaman hissettiklerinizi yeniden duyumsayın. O zaman kendinizle, diğer kişiyle ve gelecekte ne yapacağınızla ilgili ne karar verdiğinizin farkında olun (her ne kadar o sırada karar vermekte olduğunuzun büyük ihtimalle farkında olmasanız da). Daha iyi iş çıkarmak için motive olmuş muydunuz? Eğer öyleyse bu, iyi bir his miydi, yoksa kendinizle ya da diğer kişiyle ilgili olumsuz duygularınıza mı dayanıyordu? Gelecekte aşağılanmaktan kaçınmak için pes etmek ya da *gizli kapaklı hareket etmek* için motive olduğunuzu hissetmiş miydiniz? Ya da başkalarını memnun etmek adına hayatınızın büyük bir kısmından vazgeçerek onaylanma bağımlısı olmak mı istemiştiniz? Çocuklar cezalandırılmanın sonucunda hissettiklerine ve verdikleri bilinçaltı kararlara dayanarak pozitif karakter özellikleri geliştiremezler.

Aşırı kontrol veya müsamahakârlığı beğenmeyen ama başka ne yapacağını da bilmeyen ebeveynler ve öğretmenler, yaşadıkları kafa karışıklığıyla bu iki etkisiz alternatif arasında gidip gelebilirler. Kulağa bu kadar zorbaca geldiği için kendilerine katlanamayacak hale gelene kadar aşırı kontrole başvurmayı deneyebilirler. Sonra da müsamahakârlığa geçebilir, çocuklarının ne kadar şımarık ve

talepkâr hale geldiğini görmeye dayanamayacak raddeye gelince de aşırı kontrole geri dönebilirler.

Aşırı kontrol bazı çocuklarda işe yarıyor gibi göründüğünde, bunun bedeli ne olur? Araştırmalar birçok kez cezalandırılan çocukların ya isyankâr ya da korkudan itaatkâr olduğunu gösteriyor. Pozitif Disiplin motivasyon etkeni olarak suçlama, utanç ve (fiziksel veya duygusal) acı içermez. Öte yandan müsamahakârlık hem yetişkinler hem de çocuklar için aşağılayıcıdır ve öz güven ile iş birliği yerine sağlıksız bir karşılıklı bağımlılık yaratır. Pozitif Disiplin'in amacı, şimdi sorumluluk bilinci ve iş birliği yaratmanın yanı sıra uzun vadeli pozitif sonuçlar elde etmektir.

Çok sayıda ebeveyn ve öğretmen, aşırı kontrol ve katılığı bıraktıklarında ellerinde kalan tek alternatifin müsamahakârlık olduğuna inandığı için disiplini tanımlamamız çok önemli. *Disiplin* genellikle yanlış kullanılan bir kelimedir. Birçok insan disiplini cezayla eşit sayar ya da en azından cezanın insanları disipline etmeye yardımcı olan bir yol olduğuna inanır. Ancak disiplin "doğrunun, ahlakın ya da saygın bir liderin takipçisi" anlamına gelen Latincedeki *discipulus* ya da *disciplini* kelimesinden gelir. Çocuklar ve öğrenciler, motivasyonları içsel kontrol odağından gelene, yani öz disiplini öğrenene kadar doğrunun ve ahlakın takipçisi olmazlar. Ceza ve ödül ise dışsal kontrol odağından gelir.

KATILIK VE MÜSAMAHAKÂRLIK DEĞİLSE, NE O ZAMAN?

Pozitif Disiplin aşırı kontrol veya müsamahakârlığı içermeyen bir yaklaşımdır. Peki, diğer disiplin metotlarıyla arasında ne gibi farklılıklar var? Bu farklılıklardan biri, Pozitif Disiplin'in çocukları ya da yetişkinleri aşağılamaması.

Pozitif Disiplin karşılıklı saygı ve iş birliğine dayanır. Pozitif Disiplin içsel kontrol odağına dayanan yaşamsal yetkinlikleri öğretmenin temeli olarak tatlı sert bir tutumu benimser.

Aşırı kontrol kullanıldığında çocuk, "dışsal kontrol odağına" bel bağlayacaktır. Çocuğun davranışlarının sürekli kontrol edilmesi yetişkinin sorumluluğudur. Ebeveynler ve öğretmenler tarafından kullanılan en popüler aşırı kontrol biçimi, *ödül* ve *ceza* sistemidir. Bu sistemle yetişkinler çocuklarını *iyi şeyler* yaparken yakalamalıdırlar ki onları ödüllendirebilsinler, aynı zamanda *kötü şeyler* yaparken de yakalamalıdırlar ki onları cezalandırabilsinler. Burada sorumluluk kimde? Tabii ki yetişkinde. Peki, yetişkin etrafta yokken ne olur? Çocuklar kendi davranışlarından sorumlu olmayı öğrenmez.

Kontrolcü ebeveynlerin, çocuklarını sorumsuz bireyler olacak şekilde yetiştirdiklerinin farkında olmadan çocuklarının sorumsuzluğundan yakınıp durması çok ilginçtir. Müsamahakârlık da sorumsuzluğu öğretir çünkü yetişkinler de çocuklar da sorumluluğu başkasına bırakmış durumdadırlar.

Pozitif Disiplin'le ilgili anlaşılması gereken en önemli kavramlardan biri, çocukların, koyulmasına yardım ettikleri kurallara uymaya daha istekli olduklarıdır. Bir aileye, sınıfa ve topluma katkı sağlayan bireyler olmayı öğrendiklerinde sağlıklı benlik kavramlarıyla etkili kararlar verebilen kişiler olurlar. Bunlar Pozitif Disiplin yaklaşımının uzun vadeli önemli etkileridir ve aşağıdaki gibi özetlenebilirler:

Etkili Disiplinin Dört Kriteri

1. Tatlı sert bir tutum mu sergileniyor? (Saygılı ve teşvik edici)
2. Çocukların aidiyet ve önem hissetmelerine yardım ediyor mu? (Bağlantı)
3. Uzun vadede etkili mi? (Ceza kısa vadede işe yarar ama uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurur.)
4. İyi karakter oluşumu için değerli sosyal ve yaşamsal beceriler öğretiyor mu? (Saygı, başkalarına değer verme, sorun çözme, güvenilirlik, katkı, iş birliği)

Ceza, bu kriterlerin hiçbirini karşılamıyor. Ama Pozitif Disiplin'de öğretilen bütün metotlar karşılıyor. İlk kriterdeki tatlı sert tutum, Pozitif Disiplin'in temel kavramlarından biridir.

TATLI SERT TUTUM

Rudolf Dreikurs çocuklarla ilişkilerimizde tatlı sert bir tutum benimsememizin önemini öğretti. Tatlılık çocuğa saygı göstermek için önemlidir. Sertlik de kendimize ve durumun gerekliliklerine saygı göstermek için önemlidir. Otoriter metotlar genellikle tatlılıktan yoksundur. Müsamahakâr metotlar da sertlikten yoksundur. Tatlı sert tutum Pozitif Disiplin için elzemdir.

Çok sayıda ebeveyn ve öğretmen birçok sebepten dolayı bu kavramı anlamakta zorlanıyor. Öncelikle bir çocuk "damarlarına bastığında" ona tatlılıkla yaklaşmak içlerinden gelmiyor. Bu noktada yine bir soru sormak istiyorum: "Eğer yetişkinler çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerini istiyorlarsa, yetişkinlerden kendi davranışlarını kontrol etmelerini istemek çok mu?" Daha iyi "davranabilmek" için daha iyi "hissetmek" amacıyla Pozitif Mola vermesi gerekenler genellikle yetişkinlerdir (buna altıncı bölümde daha fazla değineceğiz).

Yetişkinlerin tatlı sert olmakta zorlanmalarının bir diğer sebebi de bunun ne anlama geldiğini bilmiyor olmalarıdır. Sinirlendiklerinde ya da başka ne yapabileceklerini bilmediklerinde aşırı sert oldukları, sonra da aşırı sert oldukları anları telafi etmek için aşırı tatlı davrandıkları bir kısır döngüye yakalanmış olabilirler.

Birçok ebeveyn ve öğretmen tatlılıkla ilgili yanlış fikirlere sahiptir. Pozitif Disiplin'i uygulamaya karar verdiklerinde bazı ebeveyn ve öğretmenlerin yaptıkları en büyük hatalardan biri, cezalandırıcı olmak istemedikleri için aşırı müsamahakâr davranmaya başlamalarıdır. Bazıları çocuklarını memnun ettiklerinde ya da onları kurtarıp bütün hayal kırıklıklarından koruduklarında

tatlı olduklarına inanarak hata ederler. Bu tatlı değil, müsamahakâr olmaktır. Tatlı olmak çocuğa *ve* kendinize saygılı olmak anlamına gelir. Çocuklara aşırı yüz vermek saygılı olmak değildir. "Hayal kırıklığı kaslarını" geliştirme fırsatı elde etmesinler diye onları bütün hayal kırıklıklarından kurtarmak da saygılı olmak değildir. Duygularını onaylamak ise saygılı olmaktır: "Hayal kırıklığı yaşadığını (veya üzgün, kızgın vb. olduğunu) görebiliyorum." Ardından hayal kırıklığını atlatabilecekleri ve bu süreçte yeterlilik hissi geliştirebilecekleri konusunda çocuklarınıza inanmak da saygılı olmaktır.

Şimdi de size gösterilecek saygıya değinelim. Çocukların size (ya da başkalarına) saygısızlık etmesine izin vermek hoş bir şey değildir. Bu noktada işler biraz daha çetrefilli bir hal alıyor. Çocukların size veya başkalarına saygısızlık etmelerine izin vermemek, bu durumu cezalandırıcı bir tavırla çözmek anlamına gelmez. Ceza, büyük bir saygısızlıktır. Peki, o halde bu durumla nasıl baş edeceğiz?

Bir çocuğun size karşı geldiğini varsayalım. Bu durumla başa çıkmanın tatlı sert yollarından biri odayı terk etmektir. Ah, itirazları duyar gibiyim: "Ama bu, 'yaptığının çocuğun yanına kâr kalmasına' izin vermek değil mi?" Daha dikkatli bakalım. Başkalarının size saygılı davranmasını sağlayamazsınız ama siz kendinize saygı gösterebilirsiniz. Uzaklaşmak kendinize saygı göstermek ve çocuklarınız için güçlü bir rol modeli olmaktır. Daha iyi *davranmak* için daha iyi *hissetmek* amacıyla herkesin sakinleşme fırsatı olduğunda konuyu daha sonra takip edebilirsiniz.

Takip kısmı da şunun gibidir: "Tatlım, çok öfkelendiğin için üzgünüm. Hislerine saygı duyuyorum ama hislerinle baş etme biçimine değil. Bana saygısızca davrandığın her defasında bir süreliğine yanından ayrılacağım. Seni seviyorum ve seninle birlikte olmak istiyorum, bu yüzden saygılı olmaya hazır olduğunda bana haber verebilirsin, ben de öfkenle baş etmenin başka yollarını bulmana seve seve yardım ederim. Sonra da ikimiz için de saygılı

olan bir çözüm bulmaya odaklanabiliriz." Herkes sakinleştiğinde ne yapacağınızı çocuğun önceden bilmesine izin vermek en iyisidir.

Bir sürü ebeveynin, sinirli olsa da problemi hemen o anda çözmesi gerektiğini düşündüğünü tekrar söylemekte fayda var. Oysaki bu, problemi ele almak için en kötü zamandır. İnsanlar sinirli olduklarında, tek seçeneğin savaş (güç mücadeleleri) ya da kaç (içine kapanma ya da iletişim kurmada başarısız olma) tepkisi olduğu ilkel beyinlerini kullanmaya başlarlar. İlkel beyinlerimizi kullanırken mantıklı düşünmemiz mümkün değildir. Daha sonra pişman olacağımız şeyler söyleriz. Bir sorunu ele almadan önce mantıklı beyninizi kullanmaya başlayana dek sakinleşmeniz daha akla uygundur. Bu, çocuklara öğretilebilecek harika bir beceridir. Bazen, en azından güç mücadeleleri yerine iş birliğini sağlayana dek, "bizzat ne yapacağınıza karar vermek" (beşinci bölümde daha fazla değineceğimiz bir yöntem) bir çocuğa bir şey yaptırmaya çalışmaktan çok daha iyidir. Bu yüzden unutmayın ki tatlılık, saygıya eşittir.

Şimdi biraz da sertlikten bahsedelim. Yetişkinlerin çoğu sertliğin ceza, öğüt ya da başka bir tür kontrol olduğunu düşünüyor. Ama öyle değil. Sertlik tatlılıkla birleştiğinde çocuğa, kendinize ve duruma saygı anlamına gelir.

Mesela sınır meselesini ele alalım. Ebeveynlerin çoğu sınırları belirler ve onları dayatma sorumluluğunu alır. Madem öyle sınır koymanın amacını ele alalım. Amaç çocukların güvende ve sosyal olmalarını sağlamaktır. Yetişkinler sınır koyup sonra da bu sınırları ceza, öğüt ve kontrole başvurarak dayattıklarında, genellikle isyana ve güç mücadelelerine davetiye çıkarırlar. Bu, çocukların güvende veya sosyal olmalarını sağlamaz. Bunun yerine sınırları belirleme ve uygulama sürecine çocukları da dâhil edin. Örneğin, televizyon izlemek, eve en geç dönüş zamanı, evden uzakta oyun oynamak ya da ödevlerle ilgili sınırların ne olması gerektiği konusunda birlikte beyin fırtınası yapabilirsiniz. Sınırların neden önemli olduğu,

neden sınır koyulması gerektiği ve herkesin bunları uygulamaktan nasıl sorumlu olabileceğiyle ilgili bir tartışmaya çocukları da dâhil edin (yani sizden daha fazla olmasa da en az sizin kadar söz hakkına sahip olsunlar). Örneğin, çocuklara ödev yapmanın neden önemli olduğunu sorduğunuzda, size yanıt vereceklerdir (Mesela, "Öğreneyim diye", "Sınavdan daha iyi not alabilmem için"). Ardından ne kadar zamana ihtiyaçları olduğuna ve onlar için en uygun zamanın hangisi olduğuna onlar karar verebilirler. (Ebeveynler genellikle okuldan döner dönmez çocuklarından ödevlerini yapmalarını isterler. Çocuklar ise önce biraz dinlenmek isterler. Çocuklara biraz söz hakkı verildiğinde, kendilerini güçlü hissederler.) Kendileri için en uygun zamana karar verdiklerinde hep birlikte bazı sınırlar belirleyebilirsiniz: "Ödevlerini yaptıktan sonra sadece bir saat televizyon izleyebilirsin. Sana sadece saat yediden sekize kadar yardım edebilirim ve diğer zamanlarda da yardım etmem için son dakika yalvarmalarına kanmayacağım." Çocuklar neden gerekli olduğunu ve onlardan nasıl mesul olacaklarını anlayarak, yaratılmasına yardımcı oldukları sınırlara uymaya daha istekli olacaktır.

Elbette ki sınır belirleme süreci dört yaşın altındaki çocuklarda daha farklıdır. Daha küçük çocuklar için sınırları ebeveynler belirlemelidir ancak yine de sınırlara uymalarını tatlı sert bir tutumla sağlayabilirler.

Bir sınır ihlal edildiğinde öğüt ya da ceza vermeyin. Çocuğunuzla saygılı bir şekilde etkileşim kurmaya devam edin. Ne olduğunu ve onunla ilgili ne yapılması gerektiğini söylemekten kaçının. Düşündürücü sorular sorabilirsiniz: "Ne oldu? Sence bunun olmasına ne sebep oldu? Şimdi bu sorunu çözmek için aklına ne tür fikirler geliyor? Sana bir dahaki sefere yardımcı olacak neler öğrendin?"

Küçük bir uyarı: Çocuklar öğüt dinlemeye ve cezalandırılmaya alışırsa, "Bilmiyorum," diyebilirler. Bu durumda şöyle söylemelisiniz: "Sen sorun çözme konusunda çok iyisin. Neden bu konuya

kafa yormuyorsun? Yarım saat sonra bir araya geliriz, sen de bana aklına gelen fikirleri söylersin."

Ebeveynler ve öğretmenler alışkanlık gereği öğüt verip taleplerde bulunurlar. Çocuklar da genellikle direnerek ya da isyan ederek yanıt verirler. Aşağıdaki "tatlı sert" ifadeler saygısız bir üsluptan kaçınmanıza ve iş birliğini artırmanıza yardımcı olabilir:

- Senin sıran geliyor.
- Bunu saygılı bir şekilde söyleyebileceğini biliyorum.
- Sana değer veriyorum ve ikimiz de bu konuşmaya saygılı bir şekilde devam edebilene kadar bekleyeceğim.
- Faydalı bir çözüm bulabileceğini biliyorum.
- Konuşma, harekete geç. (Mesela sessiz sakin bir şekilde çocuğun elinden tutup ona ne yapılması gerektiğini gösterebilirsiniz.)
- Bunu daha sonra konuşacağız. Şimdi arabaya binme zamanı.
- (Çocuk öfke nöbeti geçirdiğinde) Şimdi mağazadan çıkmamız gerekiyor. Daha sonra (ya da yarın) tekrar deneriz.

Cezalandırıcı olmayı bırakmaya karar verdiğinizde bu yeni becerileri pratik etmeniz gerekecek. Çocukların karşılıklı saygıyı ve sorun çözme becerilerini öğrenmelerine yardımcı olmak için alıştırma yapmaya vakit ayırmalısınız.

ZIT KUTUPLAR BİRBİRİNİ ÇEKER: BİR EBEVEYNİN TATLI, DİĞERİNİN SERT OLMASI

Genellikle bu farklı felsefeleri benimsemiş insanların evleniyor olması ilginç bir durumdur. Biri biraz fazla hoşgörülü, diğeri de biraz fazla katı olmaya meyillidir. Hoşgörülü ebeveyn, geri kafalı katı ebeveynin acımasızlığını telafi etmek için daha fazla hoşgörülü olması gerektiğini düşünür. Katı ebeveyn de iradesiz hoşgörülü ebeveynin yaptıklarını telafi etmek için daha katı olması

gerektiğini düşünür. Bu yüzden görüş farklılıkları gitgide büyür ve kimin haklı kimin haksız olduğuyla ilgili tartışmaların sonu gelmez. Aslında ikisi de etkisizdir.

Çocukların ve ebeveynlerin etkili iletişim kurmayı öğrenmesini sağlamanın bir yolu, sorunlara çözüm bulmak için beyin fırtınası yapma ve herkese saygılı bir çözümde karar kılma fırsatı elde edebilecekleri haftalık aile toplantıları yapmaktır. Çözümlere odaklanmak, "zıt kutupların" bir araya gelmesinin, birbirlerine ve çocuklarına karşı destekleyici olmalarının en iyi yollarından biridir. Bu konuya altıncı bölümde daha fazla değineceğiz.

ÇOCUKLARIN KENDİLERİNİ BİR ŞEYLERE AİT VE ÖNEMLİ HİSSETMESİNE YARDIMCI OLMAK (BAĞLANTI)

Aidiyet ve kendisini önemli hissetme bütün insanların, özellikle de çocukların temel hedefidir. Bağlantı hissinin (ve tabii ki bu histen yoksun olmanın) çocukların okuldaki akademik ve sosyal başarısının birincil belirleyicisi olması çok önemlidir. Diğer öğrencileri ya da öğretmenleri öldüren öğrencilerin hiçbiri, birilerine ait ve önemli olduklarını hissetmemiştir.

Ceza, çocukların aidiyet ve önem hissetmesine yardımcı olmaz. Cezanın uzun vadede etkili olmamasının nedenlerinden biri budur. Pozitif Disiplin metotları çocukların kendilerini birilerine ait ve kendilerini önemli hissetmesine yardımcı olur ve bu kitap boyunca işlenecek bir konudur. Dördüncü bölüm kendilerini birilerine ait ve önemli hissetmedikleri zaman çocukların neden ve nasıl yaramazlık yaptıkları konusunda detaylı bilgiler veriyor.

UZUN VADEDE ETKİLİ Mİ?

Ebeveynlerin ve öğretmenlerin cezaya başvurmaya devam etmelerinin temel sebeplerinden biri, kısa vadede işe yarıyor olmasıdır. Ceza genellikle yaramazlığı o an için durduracaktır. Sorun şu ki

yetişkinler cezanın uzun vadeli etkilerini anlayamıyorlar. Cezalandırılan çocuklar, "Ah, teşekkür ederim. Bu çok yardımcı oldu. Bütün sorunlarımda bana yardım edeceğin için sabırsızlanıyorum," diye düşünmezler. Bunun yerine (fırsatını bulur bulmaz) isyan etmeyi ya da benlik duygularını kaybetme pahasına itaat etmeyi düşünürler.

Yetişkinlerin cezaya başvurmalarının bir başka sebebi, ellerindeki diğer tek alternatifin müsamahakârlık olmasından korkmalarıdır: Kontrolü yitireceklerinden ve ebeveyn ya da öğretmen olarak işlerini yapamaz hale geleceklerinden korkarlar. Zaten ceza vermek daha kolaydır. Yetişkinlere hiçbir zaman nasıl ceza vereceklerini öğretmeniz gerekmez. Bunu zaten bilirler. Ceza genellikle "tepkisel" bir yanıttır, oysa etkili disipline başvurmak çaba ve beceri gerektirir.

Uzun vadede etkili olmamasına rağmen yetişkinlerin cezaya başvurmalarının son sebebi de başka ne yapabileceklerini bilmiyor olmalarıdır. Bu kitap ceza yerine tercih edilebilecek, uzun vadede etkili olan ve etkili disiplinin son kriterini öğreten alternatiflerle doludur.

İYİ BİR KARAKTER GELİŞTİREBİLMESİ İÇİN DEĞERLİ SOSYAL VE YAŞAMSAL BECERİLERİ ÖĞRETMEK

Bu birçok ebeveyn ve öğretmen için yeni bir fikirdir. Disiplinin sosyal ve yaşamsal becerileri öğretebileceğini düşünmemişlerdir bile. Eğer cezanın uzun vadeli etkileri üzerinde yapılan araştırmayı inceleyecek olursanız şiddeti, sinsiliği, düşük öz saygıyı ve daha birçok olumsuz beceriyi öğrettiğini göreceksiniz. Pozitif Disiplin metotlarını çalıştıkça bütün disiplin yöntemlerinin yaramazlığı durdurmakla kalmadığını, aynı zamanda çocuğa iyi bir karakter geliştirebilmesi için sosyal ve yaşamsal becerileri öğrettiğini fark edeceksiniz.

POZİTİF DİSİPLİN YOLCULUĞU

Pozitif Disiplin yolculuğuna başlarken aklınızda belirli bir rota olması faydalı olur. Çocuklarınız için gerçekten istediğiniz şey ne? Ebeveynler ve öğretmenlerden çocuklara geliştirmelerinde yardım etmek istedikleri özelliklerin bir listesini çıkarmaları istendiğinde, aşağıdaki özellikleri sıralıyorlar:

pozitif benlik algısı
sorumluluk
öz disiplin
iş birliği
açık fikirlilik
objektif düşünme becerisi
kendine ve başkalarına karşı saygı
merhamet
kendini ve başkalarını kabullenme
yaşam coşkusu
öğrenmeye ilgi
kibarlık
dürüstlük
otokontrol
sabır
mizah anlayışı
başkalarına değer verme
sorun çözme becerisi
içsel bilgelik
doğruluk

Listeye gerekli gördüğünüz herhangi bir özelliği ekleyin. Pozitif Disiplin kavramlarını çalışırken bu özellikleri aklınızda bulundurun. Pozitif Disiplin'in karşılıklı saygı, iş birliği ve çözüm odaklı olma modeline aktif bir şekilde katıldıklarında çocukların bu özellikleri geliştirdiğini göreceksiniz.

ÖZET

Pozitif Disiplin Yöntemleri

1. Ceza vermeyi bırakın.
2. Müsamahakârlıktan kaçının.
3. Aynı anda tatlı ve sert olun.

4. Çocuklara Yedi Önemli Algı ve Beceri'de güçlenmeleri için fırsatlar yaratın.
5. Neyin işe yaradığına dikkat edin (ceza uzun vadede olumsuz etkilere yol açar).
6. Çocukların daha iyi davranmasını sağlamak için önce kendilerini daha kötü hissetmelerini sağlamamız gerektiğini savunan şu çılgınca fikirden vazgeçin.
7. Sınır belirleme sürecine çocukları dâhil edin.
8. Düşündürücü sorular sorun.
9. Tatlı sert bir üslup kullanın.

Sorular

1. Çocukların *o eski mutlu günlerdeki gibi* davranmamalarının iki temel sebebi nedir?
2. Yedi Önemli Algı ve Beceri nelerdir? Bunlardan birinin eksik olması çocukların yaramazlık yapmasına nasıl sebep olur?
3. Çocuk disiplinine dair üç yaklaşım ve aralarındaki farklılıklar nelerdir?
4. Pozitif Disiplin ile diğer metotlar arasındaki iki temel farklılık nelerdir ve bu farklılıklar uzun vadeli sonuçlar açısından nasıl bir önem taşır?
5. "Neyin işe yaradığına dikkat edin" derken kastedilen nedir?
6. Cezanın Dört İ'si nelerdir? Dört İ'den herhangi birini hissettiğiniz ve bunu neden hissettiğinizle ilgili kişisel deneyimlerinizi paylaşın.
7. Katı metotlar yoluyla öğrenen çocukları ne gibi uzun vadeli etkiler bekliyor ve neden?
8. Pozitif Disiplin yoluyla öğrenen çocukları ne gibi uzun vadeli etkiler bekliyor ve neden?
9. Neden bazen bazı şeyler iyiye gitmeden önce kötüye gider?

10. Bir ebeveyn veya öğretmen olarak sizinle kurdukları ilişkinin sonucunda çocukların hangi özellikleri içselleştirdiğini görmek isterdiniz?
11. Etkili Disiplinin Dört Kriteri nelerdir ve bunlar cezayla nasıl örtüşür? Uzun vadede etkili olmalarının sebepleri nelerdir?
12. Ne tür ifadeler, tatlı sert üsluba örnek gösterilebilir?

İkinci Bölüm

BAZI TEMEL KAVRAMLAR

Bu kitap cezalandırıcı olmayan disiplin için yüzlerce pratik uygulama içeriyor. Ancak "nasıl" kısmına geçmeden önce "neden"ini bilmek önemli. Bir sürü ebeveyn ve öğretmen, çocuklar için uzun vadede etkili sonuçlar vermeyen metotlar kullanıyor çünkü insan davranışının temel kavramlarını anlamıyorlar. Bu ve bir sonraki iki bölümde açıklanan temel Adlerci kavramlar (ve birçok pratik uygulama önerileri), ebeveynlerin ve öğretmenlerin insan davranışını, çocukların neden yaramazlık yaptığını ve topluma katkıda bulunan mutlu bireyler olmaları için ihtiyaç duydukları önemli yaşam becerilerini ve davranışları öğrenmelerine yardım etmek konusunda Pozitif Disiplin metotlarının neden işe yaradığını daha iyi anlamalarını sağlıyor.

Alfred Adler zamanının ötesinde fikirleri olan bir adamdı. Viyana'da (Freud'la ilişiğini kestikten sonra) verdiği rağbet gören konferanslar ve halka açık seminerlerde bunu yapmak henüz popüler değilken bütün insanlar, ırklar, kadınlar ve çocuklar için eşitliği savundu. Yahudi bir Avusturyalı olan Adler, işlerine devam edebilmek için Nazi zulmünden önce ana vatanını terk etmek zorunda kaldı.

Rudolf Dreikurs, Adler'le birlikte çalıştı ve Adler'in 1937'deki vefatından sonra Adlerci psikolojiyi geliştirmeye devam etti. Dreikurs evde ve okulda çocuklarla ilişkilerini iyileştirmeleri için ebeveynlerin ve öğretmenlerin Adlerci teorilerin pratik uygulamalarını anlamalarına yardımcı olmak amacıyla tek başına ya da başka yazarlarla birlikte kitaplar yazdı ("Kaynaklar" bölümüne bakın).

Dreikurs önerilerini uygulamaya dökmeye çalışan yetişkinlerin birçoğu bazı temel kavramları anlamadığı için endişeleniyordu. Bu anlama problemi, birçok tekniği çarpıtarak, çocukları kazanmak yerine çocuklara galip gelmek için kullanmalarına neden oldu. Yetişkinler kontrolcü ve cezalandırıcı metotlar kullandıklarında çocuklara galip gelirler. Çocuklara itibar ve saygıyla (tatlı sert bir tutumla) muamele ettiklerinde ve çocukların iş birliği yapma ve katkıda bulunma kabiliyetlerine inandıklarında ise çocukları kazanırlar. Bu da ebeveynlerin çocukları bol bol teşvik etmelerini ve onlara gerekli yaşam becerileri konusunda eğitim vermeye vakit ayırmalarını gerektirir.

Çocuklara galip gelmek onları kızdırıp küstürür ve kaybetmek genellikle çocukların asi olmasına veya gözü kapalı bir şekilde itaat etmesine neden olur. Bu özelliklerin hiçbirini benimsemelerini istemeyiz. *Çocukları kazanmak* ise onların gönüllü iş birliğini elde etmek anlamına gelir.

Yetişkinlerin Pozitif Disiplin'in temel kavramlarını nasıl yanlış anladıklarını gösteren örneklerden biri de çocukların, hataları yüzünden *acı çekmeden* bir şey öğrenemeyeceğine dair yanlış inanca dayanarak ebeveynlerin mantıksal şekilde gerçekleşen bir sonuca aşağılama eklemeleridir. Aşağılamanın çocukları daha iyisini yapmaya motive edebileceği doğrudur ancak bunun onların öz değerine bedeli ne olur? "İnsanları memnun edip duran birine" veya bir onaylanma bağımlısına dönüşüp sürekli kendi değerlerinin başkalarının onayına bağlı olduğunu mu düşünecekler? Daha iyisini yapsalar bile başarısızlık korkusuyla risk almaktan mı korkacaklar?

Öğrenme süreçleri suçluluk, utanç, acı ve düşük öz saygıya yol açan bir tür yetişkin kaynaklı heves kırıklığı mı içerecek? Yoksa öğrenme süreçleri yetişkinler tarafından sunulan empati, teşvik, koşulsuz sevgi ve yaşamsal beceriler ile sağlıklı bir öz değere davetiye çıkaran bir motivasyona mı dayanacak?

ÖZ SAYGI: ALDATICI BİR KAVRAM

Öz saygı ve öz değerden bahsetmişken, her ne kadar uzmanlar belirli bir tanım üzerinde fikir birliğine varamamış olsalar da bu terimleri tanımlamak önemli. California Self-Esteem Task Force (California Öz Saygı Görev Grubu) üyesiyken, görev grubu üyelerinin öz saygı kelimesinin tanımıyla ilgili tartışmalarını dinlemek bana ilginç geliyordu.

Çocuklara öz saygı kazandırabileceğimizi düşünerek onlara aslında zarar verdiğimize inanıyorum. Ödül, mutluluk mesajı veren çıkartmalar ile gülen suratlar vererek ve onları "o günün çok önemli bir bireyi" kılarak çocuklara öz saygı kazandırma akımı ortaya çıktı. Bir çocuk kendi öz değerinin başkalarının fikrine bağlı olduğuna karar vermediği sürece bütün bunlar eğlenceli ve zararsız olabilirdi. Çünkü bu kararı veren çocuklar, insanları memnun edip duran birine veya bir onaylanma bağımlısına dönüşebilirler. Yaptıkları şeyin doğru olup olmadığına karar vermek için doğru davranış konusunda kendi kendine kafa yorup değerlendirme yapmayı öğrenmek yerine başkalarına bel bağlamayı öğrenirler. Öz saygı (*self-esteem*) yerine "başkasına" saygıyı (*other-esteem*) öğrenirler.

Öz saygının nasıl aldatıcı olabildiğini fark ettiniz mi? Bir gün kendinizle ilgili harika hissedebilirsiniz. Sonra bir hata yapar, kendinizi eleştirir ya da başkalarının eleştirilerini dinlersiniz ve birdenbire öz saygınız yok olur gider.

Övgülere ve başkalarının fikirlerine bağlı olmak yerine öz değerlendirme yapmayı öğreterek çocuklara en büyük iyiliği yapmış oluruz (buna yedinci bölümde daha detaylı olarak değinece-

ğiz). Yetişkinler, hataların mükemmel öğrenme fırsatları olduğunu öğreterek bu konuda çocuklara yardımcı olabilirler. Başarısızlığı deneyimlemelerine izin verilen çocuklar, karşılarına çıkan sorunları nasıl çözeceklerini kendi kendilerine bulabilirler. Dayanıklı olmayı öğrenmenin onlara büyük faydaları vardır çünkü bu sayede hayatın iniş çıkışlarıyla nasıl baş edeceklerini bilirler. Evlerine, okullarına ve topluma anlamlı bir katkıda bulunduklarında çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak birçok fırsatları olur. Aidiyet ve kendini önemli hissetme, kilit noktadır.

En sevdiğim *Charlie Brown* karikatürlerinden birinde Linus'a, "Bugün okul nasıldı?" diye sorar Lucy.

Linus, "Gitmedim ki. Kapıyı açıp, 'Burada bana ihtiyacı olan var mı?' diye sordum. Kimse cevap vermeyince ben de eve döndüm," diye cevap verir. Çocukların, kendilerine ihtiyaç duyulduğunu hissetmeye ihtiyacı vardır.

Çocuklar birinci bölümde bahsedilen Yedi Önemli Algı ve Beceri'nin hepsini geliştirdiklerinde güçlü bir öz değere sahip olacak ve öz saygının aldatıcı doğasıyla baş edebileceklerdir. Yetişkinler *çocuklara galip gelmek* yerine *çocukları kazanmaya* çalışarak, pozitif bir öğrenme ortamı yaratarak işe koyulabilirler.

ÇOCUKLARI KAZANMAK

Çocuklar, onların bakış açısını anladığınızı düşündüklerinde kendilerini teşvik edilmiş hissederler. Anlaşıldıklarını hissettiklerinde sizin bakış açınızı dinlemeye ve soruna uygun bir çözüm bulmaya daha istekli olurlar. Unutmayın ki çocuklar, onları dinlediğinizi hissettikten *sonra* sizi dinlemeye daha meyilli olurlar. Aşağıda yer verilen İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı uygulamak, çocukların dinlemeye ve iş birliği yapmaya hazır hissedecekleri bir atmosfer yaratmanın harika bir yoludur.

İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı

1. Çocuğun duygularını anladığınızı ifade edin. Doğru anlayıp anlamadığınızı teyit etmek için mutlaka çocuğa haklı olup olmadığınızı sorun.
2. Empati kurun ama her şeye göz yummayın. Empati, yapılanı tasvip ettiğiniz ya da yapılana göz yumduğunuz anlamına gelmez. Yalnızca çocuğun bakış açısını anladığınızı gösterir. Bu noktada benzer duygular hissettiğiniz ya da benzer bir davranışta bulunduğunuz zamanları paylaşmanız güzel bir dokunuş olacaktır.
3. Duygularınızı ve sezgilerinizi paylaşın. İlk iki adım samimi ve dostane bir şekilde uygulanırsa, çocuk sizi dinlemeye hazır olacaktır.
4. Çocuğu çözüme odaklanmaya davet edin. Ona gelecekte bu sorundan kaçınmak için neler yapılabileceğine dair ne gibi fikirleri olduğunu sorun.

Bu adımları uygularken dostane, değer veren ve saygı duyan bir yaklaşım sergilenmesi şarttır. İş birliğini kazanma kararınız, içinizde olumlu duygular oluşması için yeterlidir. İlk iki adımdan sonra çocuk da kazanılmış olacaktır. Daha öncesinde sesinizi duyuramadan duygularınızı birçok kez ifade etmiş olsanız da üçüncü adımı attığınızda çocuk sizi dinlemeye hazır olacaktır. Artık saygılı bir atmosfer yaratmış olduğunuz için dördüncü adımın etkili olması daha muhtemeldir.

Bayan Martinez benimle şu deneyimini paylaştı: Kızı Linda, öğretmeninin bütün sınıfın önünde kendisine bağırdığından yakınarak eve gelmişti. Bayan Martinez ellerini beline koyup suçlayıcı bir ses tonuyla Linda'ya, "Söyle bakalım, ne yaptın?" diye sordu.

Linda gözlerini devirip öfkeli bir şekilde, "Bir şey yapmadım," diye cevap verdi.

Bayan Martinez, "Ah, hadi ama, öğretmenler öğrencilerine yok yere bağırmaz. Ne yaptın, söyle," dedi.

Linda surat asıp kanepeye çöktü ve annesine dik dik bakmakla yetindi. Bayan Martinez suçlayıcı ses tonuyla sorgusuna devam etti: "Pekâlâ, bu sorunu çözmek için ne yapacaksın?"

Linda agresif bir tavırla, "Hiçbir şey," dedi.

Bu noktada Bayan Martinez İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı hatırladı. Derin bir nefes alıp tutumunu değiştirdi ve arkadaş canlısı bir ses tonuyla, "Öğretmenin başkalarının önünde sana bağırınca eminim ki mahcup olmuşsundur," diye yorum yaptı. (Birinci adım. Anladığınızı ifade edin.)

Linda bakışlarını kaldırıp annesine şüpheci bir ilgiyle baktı. Sonra Bayan Martinez, "Hatırlıyorum da dördüncü sınıftayken, bir matematik sınavında kalemimin ucunu açmak için ayağa kalktığımda aynı şey benim de başıma gelmişti. Öğretmenim bütün sınıfın önünde bana bağırdığı için o kadar mahcup olmuş ve öyle öfkelenmiştim ki," diyerek paylaşımda bulundu. (İkinci adım. Göz yummadan empati gösterin ve benzer bir deneyiminizi paylaşın.)

Söyledikleri Linda'nın ilgisini çekmişti. "Gerçekten mi?" dedi. "Tek yaptığım bir kurşun kalem ödünç alabilir miyim, diye sormaktı. Öğretmenimin bunun için bana bağırmasını kesinlikle adil bulmuyorum."

Bayan Martinez, "Ah, nasıl hissetmiş olabileceğini kesinlikle anlayabiliyorum. Gelecekte böyle utanç verici bir durumdan kaçınmak için neler yapabileceğin konusunda aklına bir şey geliyor mu?" dedi. (Dördüncü adım. Çocuğu bir çözüme odaklanmaya davet edin. Bu durumda üçüncü adım gerekli değildi.)

Linda, "Sanırım yanıma birden fazla kalem aldığımdan emin olabilirim, böylece ödünç almam gerekmez," diye yanıt verdi.

Bayan Martinez, "Kulağa harika bir fikir gibi geliyor," dedi.

Bayan Martinez'in hedeflerinden biri, Linda'nın, öğretmeninin öfkesini ve hoşnutsuzluğunu üstüne çekmeyecek şekilde davran-

masına yardımcı olmaktı. Linda'yı problemi çözmek için neler yapabileceğini düşünmeye davet ettiği ilk ana dikkat edin: O sırada Linda kendini iş birliği yapamayacak kadar düşmanca hissediyordu. Annesi (İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı aracılığıyla) teşvik ettiğinde Linda uzaklık ve düşmanlık yerine yakınlık ve güven hissetti, bunun sonucunda bir çözüm bulmaya daha istekli hale geldi. Annesi olayları Linda'nın bakış açısından görebildiğinde Linda artık savunmacı olma ihtiyacı hissetmedi.

Altı yaşındaki oğlu Jeff'in hırsızlık yaptığını öğrendiğinde Bayan Jones da İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı uyguladı. Etrafta kimsenin olmadığı sessiz sakin bir zamanda Jeff'i çağırıp kucağına oturmasını istedi. Ardından Jeff'e dükkândan bir paket sakız çaldığını duyduğunu söyledi. (Ona zaten yapmış olduğunu bildiği bir şeyi yapıp yapmadığını sorarak "tuzak" kurmadığına dikkat edin.) Bayan Jones daha sonra beşinci sınıftayken bir dükkândan silgi çaldığı anısını paylaştı, böyle yapmaması gerektiğini biliyordu ve bu bilgi kendisini çok suçlu hissetmesine sebep olmuştu, bu yüzden buna değmeyeceğine karar vermişti. Jeff savunmacı bir şekilde, "Ama dükkânda bir sürü sakız var," dedi. Bunun üzerine Bayan Jones kirasını, çalışanlarının maaşlarını, mal stokunu ödeyip üstüne geçinebilecek kadar para kazanmak için dükkân sahibinin ne kadar çok sakız ve daha başka birçok ürün satması gerektiğini anlaması için Jeff'le bir konuşma yaptı. Jeff daha önce hiç böyle düşünmediğini itiraf etti. Ayrıca başkalarının kendi eşyalarını almalarından ne kadar hoşlanmayacaklarını da tartıştılar. Jeff artık bir şey çalmayacağını ve çaldığı sakızın ücretini ödeyeceğini söyledi. Bayan Jones ona moral desteği vermek için onunla birlikte dükkâna gitmeyi önerdi.

Bayan Jones ayıplamayarak, suçlamayarak veya nutuk çekmeyerek Jeff'i kazanabildi. Jeff yaptığı şey yüzünden kötü bir insanmış gibi hissetmek zorunda kalmadı ve bunu bir daha yapmamak için sosyal sorumluluk nedenlerini keşfe çıkmaya istekli davrandı. Aynı

zamanda kendisi için utanç verici olduğu kadar gelecekteki davranışları için çok değerli bir hayat dersi olacak bir çözüm bulabildi. Bunu yapabilmesinin nedeni, annesinin saldırı ve savunma yerine destek hissi yaratmış olmasıydı.

YAPTIKLARIMIZIN YA DA SÖYLEDİKLERİMİZİN ARDINDAKİ HİS

Yaptıklarımızın ya da söylediklerimizin ardında yatan his, yaptıklarımız ya da söylediklerimizden daha önemlidir. Yaptıklarımız, hiçbir zaman yapma biçimimiz kadar önemli değildir. Yaptıklarımızın ardındaki duygu ve tavır, onu *nasıl* yapacağımızı belirleyecektir. Bir yetişkin suçlayıcı ve mahcup edici bir ses tonuyla da, empati ve ilgi hissettiren bir ses tonuyla da, "Bundan ne öğrendin?" diye sorabilir. Bir yetişkin yakınlık ve güvene davetiye çıkaran bir atmosfer de yaratabilir, uzaklık ve düşmanlık yaratan bir atmosfer de. Yakınlık ve güven yerine uzaklık ve düşmanlık yarattıktan sonra çocuklar üzerinde olumlu bir etkileri olabileceğine bu kadar çok yetişkinin inanıyor olması gerçekten inanılmaz. (Buna gerçekten inanıyorlar mı, yoksa yalnızca düşünmeden mi hareket ediyorlar?)

Sözlerin ardındaki duygu, genellikle en çok ses tonumuzdan belli olur. Sesinize aşağılanma eklemek, temel karşılıklı saygı kavramını ihlal eder. Aynı zamanda mantıklı sonuç olabilecek bir şeyi cezaya dönüştürür ki bunun uzun vadede olumlu etkileri olmayacaktır. Eğer bir çocuk yere süt dökerse, bu durumda mantıklı sonuç (veya çözüm) süt döktüğü yeri temizlemesidir. Yetişkin, nazik olduğu kadar kararlı bir sesle, "Hay aksi, bununla ilgili ne yapmalısın?" diyerek çocuğu düşünmeye ittiği sürece bu mantıklı sonuç (ya da çözüm) olarak kalır. Çocuğa ne yapması gerektiğini *söylemek* yerine *sormanın* ne kadar düşündürücü olduğuna dikkat edin. *Söylemek* yerine *sormak*, öğreneceğiniz en etkili Pozitif Disiplin metotlarından biri ve altıncı bölümde daha detaylı olarak ele alınacak. Söylemek, dirence ve isyankârlığa davetiye çıkarır. Çocukları saygılı

bir şekilde meseleye dâhil etmek, kendi güçlerini katkıda bulunmak için kullanmaya muktedir olduklarını hissetmelerini sağlar. Yetişkinler nazik ve saygılı bir ses tonu kullanmadıklarında ya da sözlerine aşağılama eklediklerinde rica, cezaya dönüşür. Örneğin: "Nasıl bu kadar sakar olabilirsin? Hemen temizle şunu. Bunu bile beceremediğine göre bundan sonra sütünü ben dolduracağım."

Adlerci psikoloji, çocukları ve kendimizi daha iyi anlamamıza yardımcı olacak bol miktarda bilgi sunan bir dizi temel kavram içeriyor ama bunlar yalnızca teoriden ibaret değil. Teşvik, anlayış ve saygıya dayanan tavır ve tutumlar olmazsa temel kavramların da hiçbir değeri kalmaz. Bu tavır ve tutumlar anlaşılmazsa, teknikler saygısızlığa dayanan manipülasyona indirgenir. Eğer kendimize sürekli, "Yaptığım şey güçlendirici mi, yoksa cesaret kırıcı mı?" diye sorarsak çocuklarımızın üzerindeki etkimiz artar.

TEMEL ADLERCİ KAVRAMLAR

1. Çocuklar Sosyal Varlıklardır

Davranış, sosyal bir bağlamda belirlenir. Çocuklar kendileriyle ve nasıl davranacaklarıyla ilgili kararları, başkalarıyla ilişkilerinin nasıl olduğuna ve başkalarının kendileriyle ilgili ne düşündüğüne dair kendi fikirlerine dayanarak verirler. Çocukların devamlı karar verdiklerini ve kendileriyle, dünyayla, sadece hayatta kalmak ya da uygun şartlarda büyümek için ne yapmaları gerektiğiyle ilgili inançlar oluşturduklarını unutmayın. "Uygun şartlarda büyüdüklerinde" birinci bölümde bahsedilen Yedi Önemli Algı ve Beceri'nin tamamını geliştirir ve güçlendirirler. "Hayatta kalma" modunda olduklarında (kendilerini nasıl bir şeylere ait ve önemli hissedebileceklerini çözmeye çalıştıklarında) ise yetişkinler genellikle bunu yaramazlık olarak yorumlarlar. "Hayatta kalma

modu" davranışı olarak düşündüğünüzde yaramazlık gözünüze daha farklı görünüyor mu?

2. Davranış Hedef Odaklıdır

Davranış, sosyal bağlamda gerçekleştirilecek bir hedefe dayanır. Temel amaç ait olmaktır. Çocuklar gerçekleştirmeyi umdukları hedefin bilinçli olarak farkında değildirler. Bazen istediklerini nasıl elde edecekleriyle ilgili yanlış fikirleri olur ve hedeflediklerinin tam tersini elde edecek şekilde davranırlar. Örneğin, belki bir şeylere ait olmak istiyorlardır ama bu hedefi gerçekleştirmek için gösterdikleri tuhaf çabalarla uygunsuz davranışlarda bulunurlar. Bu bir kısır döngüye dönüşebilir. Davranışları rahatsızlık ve öfkeye davetiye çıkardıkça, ait olmak istedikleri için daha da uygunsuz davranışlarda bulunabilirler.

Dreikurs bunu şöyle açıklar: "Çocuklar iyi algıladıkları kadar kötü yorumlarlar." Bu soruna yalnızca çocuklar sahip değildir. Bunun nasıl başladığıyla ilgili örnek bir durumu ele alalım:

İki yaşındaki Adele'in annesi, yeni erkek kardeşiyle birlikte hastaneden eve döndüğünde Adele, annesinin bebeğe ne kadar çok ilgi gösterdiğini algılar. Ne yazık ki Adele'in *yorumuna* göre bu, annesinin bebeği kendisinden daha çok sevdiği anlamına gelir. Bu doğru değildir ama doğru da Adele'in inandığı şey kadar önemli değildir. Adele'in davranışları, esas doğru yerine doğru olduğuna inandığı şeye dayanacaktır. Adele'in hedefi, annesinin nezdinde tekrar eski özel konumunu kazanmaktır ve bu hedefi gerçekleştirmenin yolunun, bir bebek gibi davranmak olduğu yanılgısına düşer, bunun sonucunda da biberondan içmek, altına yapmak ve çok ağlamak gibi davranışlarda bulunabilir. Annesi sevgi ve şefkat göstermek yerine sinirlenip onu başından savdığında da hedeflediğinin tam tersini elde etmiş olur.

3. Bir Çocuğun Temel Hedefi, Bir Şeylere Ait Olmak ve Önemli Hissetmektir

Bütün davranışların dayandığı hedefin, sosyal çevrede aidiyet ve önemlilik hissi elde etmek olduğunu gördük, işte bu noktada ilk iki kavram bir araya gelir. Yaramazlık, bir önceki örnekteki gibi çocuğun nasıl kendini bir şeylere ait ve önemli hissedeceğiyle ilgili yanılgılara dayanır.

4. Yaramazlık Yapan Bir Çocuk, Hevesi Kırılmış Bir Çocuktur

Yaramazlık yapan bir çocuk bize, "Bir şeylere ait olduğumu ya da önemli olduğumu hissetmiyorum ve bunları nasıl elde edeceğim konusunda yanılgıya düşüyorum," demeye çalışır. Yaramaz bir çocuk uygunsuz bir davranışta bulunduğunda, yaramazlığı aşıp onun ardında yatan gerçek anlamı ve mesajı ("Sadece bir şeylere ait olmak istiyorum") hatırlamanın yetişkinlerin çoğu için neden zor olduğunu anlamak kolaydır. Bu kavramı anlamak, yetişkinlerin yaramazlık yapan çocuklara daha etkili bir şekilde yardımcı olmak için atmaları gereken ilk adımdır ve yaramazlığın "şifresini kırmalarını" sağlar. Bir çocuk yaramazlık yaptığında, yaramazlığı bir şifre gibi görün ve kendinize şöyle sorun: "Kızım bana aslında ne söylemeye çalışıyor?" Unutmayın ki çocuk, kendi şifreli mesajının bilinçli olarak farkında değildir ama yalnızca davranışına tepki vermek yerine davranışının altındaki gizli mesajla ilgilendiğinizde kendisini gerçekten anladığınızı hissedecektir. Yaramazlığın ardında yalnızca ait olmak isteyen, kafası karışık veya hedefini sosyal açıdan faydalı bir şekilde nasıl gerçekleştireceğini bilmeyen bir çocuk olduğunu hatırladığınızda yaramazlık konusunda daha farklı düşüneceksiniz. Kendi davranışlarınızın, çocuğun bir yere ait olmadığına ya da önemli biri olmadığına inanmasına neden olup olmadığını anlamak için gözlem yapmanız da faydalı olur. Bahsettiğimiz bu ilk dört kavramı, dördüncü bölümde daha detaylı olarak ele alacağız.

5. Sosyal Sorumluluk ya da Toplum Bilinci

Alfred Adler'in önemli katkılarından biri, onun uydurduğu güzel bir Almanca sözcük olan *Gemeinschaftsgefühl** kavramıdır. İngilizcede iyi bir çevirisi bulunmamakla birlikte Adler en nihayetinde "sosyal ilgi"de karar kılmıştır (ben de sosyal sorumluluk demeyi tercih ediyorum). Bu kavram, kişinin eşine dostuna gerçekten değer vermesi ve topluma katkıda bulunmayı içtenlikle istemesi anlamına gelir. Aşağıdaki öykü, *The Individual Psychologist*'in Aralık 1978 sayısında sosyal sorumluluğun anlamını açıklamak için Kristin R. Pancer tarafından paylaşılmıştır:**

Bir zamanlar bir tarlayı paylaşan iki erkek kardeş varmış. Kayalık zemin ve kuraklık yüzünden geçim sıkıntısı yaşıyor ama bütün kazançlarını eşit bölüşüyorlarmış. Kardeşlerden biri evli ve beş çocuk babası, diğeri ise bekârmış. Bir gece evli olan kardeşi uyku tutmamış. Aralarındaki anlaşmanın hiç de adil olmadığını düşünerek yatakta bir o yana bir bu yana dönüp durmuş. "Kardeşimin eve dönmesini bekleyen ya da yaşlanınca ona bakacak çoluğu çocuğu yok. Kazançlarımızın yarısından daha fazlasını almaya gerçekten ihtiyacı var. Yarın ona kazançlarımızın üçte ikisini teklif edeceğim. Böyle daha adil olacağına eminim," diye düşünmüş. Aynı gece diğer kardeşi de uyku tutmamış çünkü o da yarı yarıya anlaşmalarının adil olmadığına karar vermiş. "Kardeşimin karnını doyurması gereken bir eşi ve beş çocuğu var. Onların tarlaya katkısı benimkinden fazla. Kardeşim kazancımızın yarısından daha fazlasını almayı hak ediyor. Yarın ona üçte ikisini almasını teklif edeceğim," diye düşünmüş. Ertesi gün kardeşler bir araya gelmiş

---

* Bu kavramın sosyal ilgi, toplumsal ilgi, sosyal duygu ve topluluk duygusu gibi Türkçe karşılıklarıyla da karşılaşmak mümkündür. (ç. n.)

** "The Use of Parables and Fables in Adlerian Psychotherapy" adlı söz konusu makaleyi www.adlerjournals.com internet sitesinde bulabilirsiniz. (ç. n.)

ve ikisi de daha adil bir anlaşma için kendi planlarını paylaşmış. İşte bu, sosyal sorumluluk uygulamasına bir örnektir.

Adler'in On Dört Günlük Tedavi Planı adını verdiği bir planı vardı. Söylediği her şeyi yaptıkları takdirde zihinsel rahatsızlığı olan herkesi sadece on dört gün içinde tedavi edebileceğini iddia ediyordu. Bir gün şiddetli depresyondan muzdarip bir kadın Adler'i görmeye gelmişti. Adler ona, "Eğer tavsiyelerimi dinlerseniz sizi on dört günde depresyondan kurtarırım," dedi.

Çok heyecanlanan kadın, "Ne yapmamı istiyorsunuz?" diye sordu.

Adler, "On dört gün boyunca her gün başkaları için bir şey yaparsanız, bu sürenin sonunda depresyonunuz geçmiş olacak," diye yanıt verdi.

Kadın, "Kimse benim için bir şey yapmazken ben niye başkaları için çabalayayım ki?" diye itiraz etti.

Adler esprili bir şekilde cevap verdi: "Pekâlâ, sizin durumunuzda tedavi yirmi bir gün sürebilir." Ardından şöyle ekledi: "Aklınıza başkaları için yapmaya istekli olacağınız bir şey gelmiyorsa, içinizden gelseydi ne yapardınız diye düşünün." Adler, başkaları için bir şey yapmayı sadece düşünse bile bu kadının iyileşme yolunda ilerleme kaydetmiş olacağını biliyordu.

Çocuklara sosyal sorumluluğu öğretmek son derece önemlidir. Gençler topluma katkıda bulunan bireyler olmayı öğrenmedikçe akademik eğitimin ne gibi bir faydası olabilir ki? Dreikurs'un sık sık söylediği gibi: "Bir çocuk için kendi kendine yapabileceği hiçbir şeyi yapmayın." Bunun nedeni de çocuklar için çok fazla şey yaptığımızda, çocukları kabiliyetli oldukları inancını geliştirecekleri deneyim fırsatlarından mahrum bırakmamızdır. Kabiliyetli oldukları inancı yerine ilgilenilmeye ihtiyaç duydukları ya da özel bakıma "muhtaç" oldukları inancını geliştirebilirler.

Sosyal sorumluluğu öğretmenin ilk adımı, öz güveni öğretmektir. O zaman çocuklar başkalarına yardım etmeye hazır olurlar,

bunu yaptıklarında da kendilerini son derece kabiliyetli hissederler. Yetişkinler süper anne ve süper öğretmen rolünü üstlendiklerinde çocuklar, dünyanın kendilerine hizmet etmesini beklemeyi öğrenirler, dünyaya hizmet etmeleri gerektiğini değil. İşte bu çocuklar kendi bildiklerini okuyamamalarının hiç de adil olmadığını düşünürler. Başkaları onlara hizmet etmeyi reddettiğinde kendilerine acırlar ya da can yakıcı veya zarar verici bir yolla intikam arayışına girerler. İntikam peşinde koştuklarında da daima kendilerini başkalarını incittikleri kadar, hatta daha fazla incitirler.

Diğer uç noktada iyi bir karakter oluşumu için gereken sosyal ve yaşamsal becerileri çocuklarına öğretmeye vakit ayıramayacak kadar meşgul ebeveynler ve öğretmenler vardır. Bu yetişkinler, çocuklar "terbiyeli davranmadıklarında" hayal kırıklığı yaşarlar. Bu çocukların saygılı davranmayı nereden öğreneceğini sanıyorlar emin değilim. Çok sayıda yetişkin, yaramazlık denkleminde kendi payına düşenin (suçunu üstlenmek değil de) sorumluluğunu almak yerine çocukları yaramazlık yapmakla "suçluyor".

Pozitif Disiplin sosyal sorumluluğu teşvik ederek çocukların ve yetişkinlerin bu kısır döngüleri sona erdirmelerine yardımcı olur. Ebeveynler ve öğretmenler, genellikle kendi kendilerine yapabilecekleri şeyleri çocuklar için ne kadar çok yaptıklarının farkında değildirler. Çocuklara eve veya sınıfa nasıl katkıda bulunacaklarını öğretmeye vakit ayırmıyorlar. Hadi, bir envanter çıkarın. Öğretmenler, sınıfta çocukların yapabileceği ne kadar çok şeyi siz yapıyorsunuz? Ebeveynler, katkıda bulunarak kendilerini kabiliyetli hissetmelerine yardımcı olmak yerine sırf kolayınıza geliyor diye çocuklarınız için ne kadar çok şey yapıyorsunuz?

Positive Discipline in the Classroom[1] kitabında yardımcı yazarlar ve ben sınıfta yapılması gereken bütün işlerle ilgili çocuklara beyin fırtınası yaptırmanın öneminden bahsettik. Öğretmen de beyin fırtınasına katılabilir ama çocukları bunu yapmaya davet ettiğinizde ne kadar çok fikir üretebildiklerine şaşıracaksınız. Liste

tamamlandıktan sonra her iş için bir gönüllü isteyin. Çocukların her birine en az bir iş düştüğünden emin olun. Çocuklardan biri "görev denetimcisi" bile olabilir. Kimse daha az cazip gelen bir işi çok fazla yapmak zorunda kalmasın diye (öğrencilerden gelen verilerle) bir iş rotasyonu sistemi kurmak da önemlidir. İş paylaşımının aidiyet hissini nasıl artırdığı, yaşamsal becerileri nasıl öğrettiği ve öğrencilerin sosyal sorumluluğu nasıl deneyimlemesini sağladığı ortadadır.

6. Eşitlik

Günümüzde birçok insan eşitlik kavramıyla ilgili sorun yaşamıyor, ta ki konu çocuklar olana kadar. Sonra birçok itiraz ortaya atılıyor. "Aynı deneyime, bilgiye ya da sorumluluğa sahip olmayan çocuklar nasıl eşit olabilir ki?" diye soruyorlar.

Birinci bölümde vurgulandığı üzere eşitlik "aynılık" anlamına gelmez. Adler'in eşitlikten kastı, bütün insanların değer ve saygı bakımından eşit haklara sahip olduğudur. Yetişkinlerin çoğu, çocukların onların gözünde eşit değere sahip olduğunu kabul etmeye isteklidir. Tam da bu yüzden Pozitif Disiplin'de aşağılanmaya yer yoktur. Aşağılayıcı teknikler, eşitlik ve karşılıklı saygı kavramlarına ters düşer.

7. Hatalar Harika Öğrenme Fırsatlarıdır

Yaşadığımız toplumda bize hatalardan utanç duyulması gerektiği öğretilir. Hepimizin kusurları var. Esas elde etmemiz gereken şey, kusurlarımızla ilgili bizi güçsüz bırakan inançlarımızı değiştirme cesaretidir. Bu, en teşvik edici ama aynı zamanda yaşadığımız toplumda uygulaması en zor kavramlardan biri. Dünyada mükemmel insan diye bir şey yok ama herkes kendisinin ve başkalarının, özellikle de çocukların mükemmel olmasını istiyor.

Gözlerinizi kapatın ve çocukken ebeveynlerinizden ve öğretmenlerinizden aldığınız hatalarla ilgili mesajları hatırlayın. Bunlar nasıl mesajlardı? Bu alıştırmayı daha güçlü kılmak için hatırladığınız mesajları yazabilirsiniz. Bir hata yaptığınızda aptal, yetersiz, kötü, tam bir hayal kırıklığı veya sakar olduğunuz mesajını aldınız mı? Tekrar gözlerinizi kapatın ve hata yaptığınız için azarlandığınız spesifik bir anı hatırlamaya çalışın. Kendinizle ve gelecekte ne yapacağınızla ilgili nasıl bir karar veriyordunuz? Unutmayın ki o sırada bir karar vermekte olduğunuzun farkında değildiniz ama şimdi geriye dönüp bakınca o anda ne karar verdiğinizi genellikle daha iyi görebilirsiniz. Bazı insanlar kötü veya yetersiz olduklarına karar verirler. Başkaları, gösterdikleri çaba mükemmelliğe yetmediği takdirde aşağılanmaktan korkarak risk almamaları gerektiğine karar verirler. Daha önce bahsedildiği üzere birçok kişi onaylanma bağımlısı olmaya karar verir ve bunun öz saygılarına bedeli çok ağır olsa da yetişkinleri memnun etmeye çalışır. Bazıları da hataları konusunda sinsi davranmaya başlar ve yakalanmaktan kaçınmak için ellerinden gelen her şeyi yapabilirler. Bunlar üretken yaşamsal beceri gelişimini teşvik eden sağlıklı mesajlar ve kararlar mıdır? Tabii ki hayır.

Ebeveynler ve öğretmenler çocuklara hataları konusunda olumsuz mesajlar verdiklerinde, genellikle iyi niyetlidirler. Çocukları "kendi iyilikleri için" daha iyisini yapmaya motive etmeye çalışıyorlardır. Kullandıkları metotların uzun vadeli sonuçları üzerinde düşünmeye vakit ayırmamışlardır. Ebeveynliğin ve öğretmenliğin o kadar büyük bir kısmı korkuya dayalıdır ki. Yetişkinler, çocukların daha iyisini yapmalarını "sağlayamazlarsa" iyi bir çıkarmamış olacaklarından korkarlar. Birçoğu, çocuklarının ne öğrendiğinden ziyade komşularının ne düşüneceğiyle ilgilenir. Başkaları, korku ve aşağılamaya başvurarak çocuklarına daha iyisini yapma güdüsünü aşılamazlarsa, çocukların bunu yapmayı hiçbir zaman öğrenemeyeceklerinden korkarlar. Çoğu da başka ne yapacağını bilmediği

ya da suçluluk, utanç ve acı hissettirmezse fazla müsamahakâr davranmış olacağını düşündüğü için korkar. Yetişkinler genellikle korkularını daha kontrolcü davranarak gizlerler.

Bütün bunları çözmenin başka bir yolu daha var. Müsamahakâr değil ve düşük öz saygı gibi bir bedel ödemeden çocukları daha iyisini yapmaya motive ediyor. Hataların öğrenme fırsatları olduğunu öğrenmeli ve çocuklara bu yüzden heyecan duymayı öğretmeliyiz. Bir yetişkinin bir çocuğa, "Bir hata yaptın. Bu şahane. Bundan ne öğrenebiliriz?" dediğini duymak harika olmaz mıydı? "Ne öğrenebiliriz" ifadesini kasıtlı olarak kullandım çünkü çocukların yaptığı hataların çoğunda bizim de payımız var. Hataların birçoğu eğitmeye ve teşvik etmeye yeterince vakit ayırmadığımız için oluyor. Genellikle gelişim için ilham kaynağı olmak yerine isyankârlığa yol açıyoruz. Kusurları kabul etme cesareti göstererek rol modeli olun ki çocuklar sizden hataların gerçekten de öğrenme fırsatları olduğunu öğrensinler.

Çocuklar hataların öğrenme fırsatları olduğunu görmeyi ve deneyimlemeyi (sekizinci ve dokuzuncu bölümlerde ele alınan) aile ve sınıf toplantılarında öğrenirler. Birçok aile, akşam yemeği sırasında herkesi o gün yaptığı hatayı ve ondan ne öğrendiğini anlatmaya davet etmeyi faydalı buluyor. Günlük sınıf toplantılarında bazı öğretmenler haftada bir her öğrenciye bir hatasını ve ondan ne öğrendiğini paylaşması için zaman ayırıyor. Çocukların her gün hata yapmanın değerine maruz kalmaya ve güvenli bir ortamda hatalarından ders çıkarmaya ihtiyacı var.

Bu kitabın tekrar tekrar duyacağınız ana temalarından biri, disiplin konusunda yaşadığınız zorlukları öğrenme fırsatları olarak nasıl kullanacağınızı öğrenmektir. Ancak yetişkinlerin, Rudolf Dreikurs'un ifadesiyle "kusurlu olma cesareti" göstererek rol modeli olabilmeleri için ilk olarak hatalarla ilgili sahip olabilecekleri olumsuz inançlarını değiştirmeleri gerekir. Hatalardan Kazançlı

Çıkmanın Üç K'sini kullanmak, kusurlu olma cesareti göstererek rol modeli olmanın mükemmel bir yoludur.

Hatalardan Kazançlı Çıkmanın Üç K'si

1. Kavra – "Vay canına! Bir hata yaptım."
2. Kabullen – "Özür dilerim."
3. Karara Bağla – "Birlikte bir çözüm bulalım."

Kötü bir şeyden ziyade bir öğrenme fırsatı olarak görüldüğünde bir hatanın sorumluluğunu almak çok daha kolay gelir. Hataları kötü şeyler olarak görürsek kendimizi yetersiz ve hevesi kırılmış hissetmeye meyleder, kendimizle ya da başkalarıyla ilgili savunmacı, kaçamak yapmaya meyilli, yargılayıcı ya da eleştirel olabiliriz. Öte yandan hatalar öğrenme fırsatları olarak görülürse, onları kabullenmek heyecan verici bir macera gibi gelebilir. "Bundan ne öğrenebileceğimi merak ediyorum." Kendini affetmek, Kazançlı Çıkmanın ilk K'sinin önemli bir unsurudur.

Özür dilemeye istekli olduğumuzda çocukların ne kadar bağışlayıcı olduklarını fark ettiniz mi? Daha önce bir çocuktan özür dilediniz mi hiç? Eğer dilediyseniz, çocuğun tepkisi nasıl oldu? Bu soruyu dünyanın dört bir yanında verdiğim konferanslarda soruyorum ve bana verilen yanıt gerçekten evrensel. Yetişkinler samimi bir şekilde özür dilediklerinde çocuklar neredeyse her zaman, "Sorun değil anne," (ya da baba veya öğretmenim) diye cevap veriyorlar. Çocuklar saygısız bir davranışa tepki olarak bir an için öfkelenebilir ya da darılabilirler (ki yetişkin muhtemelen bunu hak etmiştir) ama yetişkin, "Özür dilerim," der demez tamamen bağışlayıcı bir ruh haline geçerler.

Kazançlı Çıkmanın ilk iki K'si (kavra ve kabullen) çözüm bulmayı ifade eden üçüncü K için pozitif bir atmosfer yaratır. Ortam düşmanlık kokarken çözüm üretmeye çalışmak hiçbir şekilde verimli olmayacaktır.

Daha iyisini bilmeme rağmen yetişkinlerin ve çocukların çoğu gibi ben de her zaman bildiğimi yapmıyorum. Duygusal olarak oltaya gelmek ve sağduyumuzu yitirmek (sürüngen beyinlerimize dönmek) biz insanların yaygın olarak yaşadığı bir durum. Bunun sonucunda da hesaplı hareket etmek yerine düşüncesizce davranıyoruz. Pozitif Disiplin ilkeleriyle ilgili sevdiğim şeylerden biri, ne kadar çok hata yaparsam yapayım ve hatalarımla ortalığı ne kadar çok karıştırırsam karıştırayım, her defasında ilkelere geri dönerek hatalarımdan ders çıkarabilmem, yarattığım karışıklığı çözebilmem ve her şeyi hata yapmadan önceki kadar iyi hale getirebilmemdir.

Bir sürü hata yaptığım için Kazançlı Çıkmanın Üç K'si en sevdiğim kavramlardan biri. Benim kişisel örneğim, sekiz yaşındayken kızıma, "Mary, sen çok şımarık bir veletsin," dediğim andı. (Bu kulağa, değer ve saygı ifade eden tatlı sert bir söz gibi gelmiyor, değil mi?)

Kazançlı Çıkmanın Üç K'sine aşina olan Mary, "Sonra gelip benden özür dileme ama," diye çıkıştı.

Ben de ona çok tepkili bir şekilde, "Özür falan dilemeyeceğim, merak etme," dedim.

Mary yatak odasına koşup kapıyı hızla çarparak kapattı. Çok geçmeden mantıklı beynime geri döndüm, ne yaptığımı fark ettim ve özür dilemek için Mary'nin yatak odasına gittim. Hâlâ kızgındı ve özür dilememe hazır değildi. Elinde *Pozitif Disiplin*'in ilk baskılarından biri vardı ve büyük, siyah bir keçeli kalemle yazıların altını çizmekle meşguldü. Omzunun üzerinden baktım ve açık olan sayfanın köşesine "sahtekâr" yazdığını gördüm.

"Ah Tanrım, çok yakında *Canım Annem** diye satış rekorları kıran yeni bir kitap piyasaya çıkabilir," diye düşünerek odadan çıktım.

---

* Yazarın bahsettiği kitap, Christina Crawford'ın yazdığı ve çocuk yetiştirmeye uygun olmadığını düşündüğü dengesiz, alkolik üvey annesinin kendisini yetiştirme dönemindeki anılarını anlattığı *Mommie Dearest* kitabıdır. Yazar bu kitabın adını, içeriğine göre ironik bir başlığı olduğu için kendi yaşadığı anla bağdaştırmıştır. (ç. n.)

Yaklaşık beş dakika sonra Mary yanıma geldi, çekinerek kollarını bana dolayıp, "Özür dilerim anne," dedi.

"Ben de özür dilerim tatlım. Aslında sana şımarık bir velet olduğunu söylerken kendim şımarıklık ediyordum. Davranışlarının kontrolünü yitirdiğin için sana içerlerken aslında ben davranışlarımın kontrolünü yitirmiştim. Çok özür dilerim," dedim.

Mary, "Sorun değil, şımarıklık ediyordum zaten," diye cevap verdi.

"Seni böyle davranman için ne yaparak kışkırttığımı anlayabiliyorum," dedim.

Mary de bana, "Eh, ben de ne yaptığımın farkındayım," dedi.

Böyle olayların yaşandığına tekrar tekrar şahit oldum. Yetişkinler tartışma oluşumundaki kendi paylarının sorumluluğunu aldıklarında (ki her tartışma en az iki kişi arasında gerçekleşir), çocuklar genellikle bu rol modelini takip etmeye ve kendi paylarına düşen sorumluluğu almaya istekli olurlar. Çocuklar karşılarında bir rol modeli olduğunda mesuliyet almayı öğrenirler.

Birkaç gün sonra Mary'nin telefonda arkadaşına, "Ah Debbie, çok salaksın!" dediğine kulak misafiri oldum. Mary çok geçmeden ne yaptığının farkına varıp, "Özür dilerim Debbie. Sana salak demem benim salaklık ettiğimi gösterir," dedi.

Mary, Kazançlı Çıkma ilkelerini içselleştirmiş ve hataların harika öğrenme fırsatlarından başka bir şey olmadığını öğrenmişti.

8. Sevgi Mesajının Anlaşıldığından Emin Olun

Çocuklarını tek başına büyüten yalnız bir ebeveyn olan Bayan Smith, kızı Maria'yla yaşadığı bir sorun için yardım istedi. Bayan Smith, Maria'nın içki içmeye başlamış olabileceğinden korkuyordu. Maria'nın gardırobunda altılı bira kutusu bulmuştu. Elinde altılı bira kutusuylaMaria'yla yüzleşip, "Bu ne?" diye sormuştu.

Bayan Smith'in ses tonu, alacağı cevapla pek de ilgilenmediğini açıkça belli ediyordu. Bu, tuzağa düşürmek ve aşağılamak

için tasarlanmış planlı bir soruydu. Böyle bir soru sorması anında mesafe ve düşmanlık yaratmıştı.

Maria iğneleyici bir şekilde, "Bence altılı biraya benziyor anne," demişti.

Savaş kızışmıştı. Bayan Smith, "Bana ukalalık taslama genç bayan. Ne oluyor, söyle bana," demişti.

Maria tamamen masum bir şekilde, "Anne, neden bahsettiğini bilmiyorum!" diye yanıt vermişti.

Bayan Smith artık tuzak kurmaya hazırdı. "Bu biraları gardırobunda buldum genç bayan. Hemen bir açıklama yapsan iyi olur."

Maria hızlıca düşünüp, "Ah, onu tamamen unutmuşum. Bir arkadaşım için saklıyordum," demişti.

Bayan Smith iğneleyici bir şekilde, "Ah, kesin öyledir! Buna inanacağımı mı sandın gerçekten?" diye sormuştu.

Maria öfkeli bir şekilde, "İster inan ister inanma, umurumda bile değil," deyip yatak odasına gitmiş ve kapıyı sertçe çarpmıştı.

Bayan Smith'in meselenin en önemli yanı olan sevgi mesajına ulaşmasına yardımcı olmak isteyerek, "Birayı bulduğunuzda neden üzüldünüz?" diye sordum.

Öfkeli bir şekilde, "Çünkü başı belaya girsin istemiyorum," diye yanıt verirken bunun saçma bir soru olduğunu düşündüğünün farkındaydım.

"Neden başının belaya girmesini istemiyorsunuz?" diye sordum sonra.

Çok rahatsız olmuş bir şekilde, "Çünkü hayatını mahvetmesini istemiyorum!" diye yanıt verdiğinde sesinden Bayan Smith'in aradığına pişman olduğunu anlayabiliyordum.

En önemli mesajı hâlâ fark etmemiş olduğu için ısrar ettim. "Peki, neden hayatını mahvetmesini istemiyorsunuz?"

Bayan Smith nihayet ne demek istediğimi anlamıştı. "Çünkü onu seviyorum!" diye haykırdı.

Bunun üzerine nazikçe son sorumu sordum: "Bu mesajı anladığını düşünüyor musunuz?"

Bayan Smith sevgi mesajını Maria'ya iletmenin yanından bile geçmediğini fark ettiğinde çok üzüldü.

Bir sonraki hafta Bayan Smith beni arayıp Kazançlı Çıkmanın Üç K'si ile İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı birlikte nasıl kullandığını bildirdi. Sonraki gece Maria eve geldiğinde Bayan Smith onu kapıda karşılamış ve sevecen bir tavırla, "Maria, biraz konuşalım mı?" diye sormuştu.

Maria agresif bir halde, "Ne konuşmak istiyorsun?" demişti. (Burada, çocukların, yetişkinlerin tavrındaki değişikliği görüp onlara güvenmesinin zaman alabileceğine işaret etmeliyiz.)

Bayan Smith bunu anlamıştı. Maria'nın agresifliğine tepki göstermek yerine Maria'nın dünyasına giriş yapıp nasıl hissediyor olabileceğiyle ilgili bir tahmin yürütmüştü: "Geçen gece altılı bira kutusu konusunda sana bağırmaya başladığımda sana değer bile vermediğimi düşündüğüne bahse girerim."

Maria, annesinin kendisini o kadar iyi anladığını hissetmişti ki ağlamaya başlamıştı. Suçlayıcı ve titreyen bir ses tonuyla, "Aynen öyle. Senin için bir baş belasından başka bir şey olmadığımı ve yalnızca arkadaşlarımın bana gerçekten değer verdiğini hissettim," demişti.

Bayan Smith de, "Neden böyle hissetmiş olabileceğini anlayabiliyorum. Sana sevgi yerine korku ve öfkeyle yüklendiğimde, başka nasıl hissedebilirdin ki zaten?" diye cevap vermişti.

Maria'nın agresifliği bariz bir şekilde dağılmıştı. Annesinin sevgi dolu tavrı nihayet ona ulaşmaya başlamıştı. Bayan Smith bunu fark edince sözlerine şöyle devam etmişti: "Dün sana öyle patladığım için gerçekten özür dilerim."

Mesafe ve düşmanlık, yakınlık ve güvene dönüşmüştü. Maria, "Sorun değil anne. Onu gerçekten bir arkadaşım için saklıyordum," diye yanıt vermişti.

Bunun üzerine Bayan Smith, "Maria, seni gerçekten çok seviyorum. Bazen canını yakabilecek şeyler yapıyor olabileceğinden korkuyorum. Korkudan aklım başımdan gidiyor ve bunun tek sebebinin seni sevmem olduğunu sana söylemeyi unutuyorum," diyerek hislerini paylaşmıştı. Bayan Smith kollarını Maria'ya dolayıp, "Bana bir şans daha verir misin? Birbirimizle konuşmaya ve sorunları birbirimize duyduğumuz sevgi ve verdiğimiz değerle çözmeye başlayabilir miyiz?" demişti.

Maria da, "Olur anne. Bana uyar," diye cevap vermişti.

Bayan Smith o gece aile toplantıları yapmaya başladıklarını bildirdi. Müteşekkirdi çünkü ilişkilerini tamamen değiştiren bir sevgi ve iş birliği atmosferi yaratılmıştı.

Bu bölümdeki örneklerin, yetişkinlerin (bilgi veya beceri yoksunluğundan kaynaklanan) uygunsuz davranışlarının çocukların yaramazlıklarına nasıl katkıda bulunduğuna örnek teşkil ettiğini fark edeceksiniz. Yetişkinler davranışlarını değiştirdiğinde çocuklar da aynısını yapar. Yetişkinler sevgi mesajının anlaşıldığından emin olmaları gerektiğini akıllarından çıkarmadıkları her durumda pozitif sonuçların yanında çok daha keyifli deneyimler yaşarlar.

Bu sekiz temel Adlerci kavram, davranışı anlamak ve Pozitif Disiplin yaklaşımını uygulamak için gereken tavır ve metotları geliştirmeye uygun bir temel sağlar. Bu metotlar, çocukların hayata atıldıklarında ihtiyaç duyacakları yaşamsal becerileri ve özellikleri geliştirmelerine yardımcı olacak tavır ve becerileri yetişkinlerin öğrenmelerine yardımcı olur.

ÖZET

Pozitif Disiplin Yöntemleri

1. Gücünüzü çocuklara galip gelmek için kullanmak yerine çocukları kazanın.

2. Öz saygılarını artırmak için çocukların Yedi Önemli Algı ve Beceri'yi geliştirip pratik yapacakları fırsatlar yaratın.
3. "Bir şeyler söylemeyi" bırakıp, çocukları sorun çözümüne katılmaya çağıracak şekilde "bir şeyler sormaya" başlayın.
4. İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı kullanın.
5. Yaptıklarınızın ya da söylediklerinizin ardındaki hissin yaptıklarınızdan ya da söylediklerinizden daha önemli olduğunu unutmayın.
6. Çocukları yapılması gereken işler ve onların planlanması konusunda beyin fırtınası yapmaya davet edin.
7. Çocukların kendi kabiliyetleriyle ilgili bir inanç geliştirebilmeleri için her dediklerini yapıp onları şımartmaktan kaçının.
8. Hataların harika öğrenme fırsatları olduğunu öğretin ve uygulamaya dökün.
9. Hatalardan Kazançlı Çıkmanın Üç K'sini öğretin ve uygulamaya dökün.
10. Sevgi mesajının anlaşıldığından emin olun.

Sorular

1. Çocuğa galip gelmek ile çocuğu kazanmak arasındaki fark nedir?
2. İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı nelerdir? Bir çocukta deneyimlediğiniz bir davranış sorununu düşünün. Bu durumda bu adımları nasıl kullanırdınız?
3. Pozitif yaklaşımın çocuklarda etkili olması için gereken önemli tavırlar nelerdir?
4. Sosyal bir varlık olmak ne anlama gelir?
5. Bütün davranışların odaklandığı temel hedef nedir?
6. Çocuklar temel hedeflerini elde etmek için neden genellikle ters tepecek şekilde davranırlar?

7. Yaramaz çocuklar, uygunsuz davranışlarıyla bize aslında ne söylemeye çalışırlar?
8. Çocukların yaramazlığının ardındaki gizli mesajı aklımızdan çıkarmadığımızda nasıl farklı davranabiliriz?
9. Sosyal sorumluluk nedir ve çocukların bunu geliştirmesi neden önemlidir?
10. Adler'in eşitlikten kastı nedir?
11. Pozitif yaklaşımda aşağılanmanın neden yeri yoktur?
12. Hataların amacı nedir?
13. Kusurlu olma cesareti göstermek neden önemlidir?
14. Çocuklara hataların utanılacak şeylerden ziyade öğrenme fırsatları olduğunu öğretmek neden faydalı olabilir?
15. Hatalardan Kazançlı Çıkmanın Üç K'si nelerdir? Bununla ilgili bir tartışma yapın.
16. Bütün kapıları açan kilit kavram nedir? Bir çocukla ilgili olarak yaptığınız bir şeyin, eğer sevgi mesajıyla başlasaydınız nasıl farklı olabileceğine dair bir örnek paylaşın.

Üçüncü Bölüm

DOĞUM SIRASININ ÖNEMİ

Doğum sırasını anlamak, çocukların ailedeki doğum sırası pozisyonları konusundaki yorumlarına dayanarak kendileriyle ilgili nasıl yanlış algılar geliştirebileceklerini daha iyi kavramanızı sağlayabilir. Kızınızın ya da oğlunuzun gerçekliğini daha iyi anlamak için "çocuğun dünyasına girmenin" başka bir yoludur bu.

Çocuklar daima kendi yaşam deneyimlerine dair yorumlarına dayanarak kendileriyle, başkalarıyla ve kendi dünyalarıyla ilgili kararlar verir ve inançlar oluştururlar. Dolayısıyla davranışları da bu kararlara ve hayatta kalmak ya da uygun şartlarda büyümek için yapmaları gerektiğine inandıkları şeylere dayanır. Çocukların kendilerini kardeşleriyle kıyaslamaları ve belli bir alanda kardeşlerinden biri daha iyi iş çıkarıyorsa, hayatta kalma konusunda tek şanslarının aşağıdakilerden biri olduğuna karar vermeleri çok yaygın görülen bir durumdur:

- Bambaşka bir alanda yetenek geliştirmek,
- Rekabete girip diğer kardeşlerden daha iyi olmaya çalışmak,
- İsyankâr ya da kindar olmak,
- Onlarla rekabet edemeyeceğine inanarak pes etmek.

Bir aile bireyi olmak, bir oyunda rol almaya benzer. Doğum sırası pozisyonlarından her biri, oyundaki farklı bir rol gibidir ve her rolün kendine özgü, ayırt edici özellikleri vardır. Dolayısıyla kardeşlerden biri (mesela "iyi çocuk") halihazırda bir rolü kaptıysa, diğer kardeşler oynayacakları farklı roller bulmaları gerektiğini hissedebilirler: isyankâr çocuk, akademik açıdan başarılı çocuk, atletik çocuk, sosyal çocuk gibi.

"Bu neden böyle? Çok mantıksız. Neden iki çocuk, aynı alanda başarılı olabileceklerini anlayamıyor ki?" diye sorabiliriz. İlk olarak, bütün genel kuralların istisnaları olduğunu belirtmek önemli. Bazen bir ailedeki (özellikle de rekabet yerine iş birliğine dayanan aile ortamlarında) bütün çocuklar aynı alanda başarılı olmayı seçebilirler. Ancak çocukların çoğu, kendilerini bir şeylere ait ve önemli hissetmek için farklı olmaları gerektiğine inanır. Bunda bir mantık aramanın bir faydası yoktur. Yalnızca çocukların genellikle doğum sırası pozisyonlarına dayanarak belli başlı sonuçlar çıkardıklarını anlamanız yararlı olur.

Aynı doğum sırası pozisyonunda olmaktan ziyade aynı aileden geldikleri için çocukların arasında benzerlik olması daha akla yatkın gelebilir ama bunun tam tersi doğrudur.

Aynı ailedeki çocuklar, aynı ebeveynlere, aynı yuvaya ve aynı mahalleye sahip olsalar da genellikle birbirlerinden aşırı derecede farklıdırlar. Tabii ki çevre, aynı ailenin çocukları için tamamen aynı olamaz ama ailelerdeki farklılıklara en büyük katkıyı yapan faktör, her çocuğun algıladığı çevreyle ilgili kendi yorumudur. Bu yorumların çoğu da çocukların, kendilerini kardeşleriyle karşılaştırma biçimine dayanır.

İkinci bölümde gördüğümüz üzere çocuklar iyi algıladıkları kadar kötü yorumlarlar. Doğum sırası konusundaki araştırmalarda bu daha da göze çarpar. Bir durumla ilgili hakikat, çocuğun o durumla ilgili yorumu kadar önemli değildir. Davranış, çocuğun yorumuna dayanır. Aynı doğum sırasındaki çocuklar, genellikle

kendileriyle ve hayatta kendilerini bir yere ait ve önemli hissetmek için nasıl davranmaları gerektiğine dair düşünceleriyle ilgili benzer yorumlarda bulunurlar. Aynı doğum sırasından insanların genellikle benzer karakter ve davranış özellikleri göstermelerinin nedeni de budur.

Doğum sırası, kişilik gelişiminin tek açıklaması olmasa da önemli bir faktördür. Chess ve Thomas'ın araştırdığı Dokuz Mizaç teorisi gibi insanlardaki benzerlikleri ve eşsizliği anlamamıza yardımcı olacak daha başka birçok teori var.[1] Chess ve Thomas, çocukların ömürleri boyunca aynı kalan belli başlı karakter özellikleriyle doğduklarını ortaya çıkardılar. Bu karakter özellikleri ve onların Pozitif Disiplin'le ilişkisi, *Positive Discipline for Preschoolers* kitabında tartışıldı.[2] İsrailli psikolog Nira Kefir tarafından geliştirilen *yaşam tarzı öncelikleri* teorisi de çocukların kişiliklerini etkileyen başka bir faktörü açıkladı. Bu teori stres altındayken yetişkinlerin, davranışlarını güdüleyen kontrol, memnuniyet, üstünlük ve rahatlıktan oluşan yaşam tarzı önceliklerinden birini nasıl seçtiklerini izah ediyordu. Bu yaşam tarzı önceliklerinin, çocuklarda belirli kararlara ve davranışlara nasıl davetiye çıkarabildiğini onuncu bölümde tartışacağız.

Doğum sırasının (veya bahsedilen kişilik teorilerinin) önemini öğrenmemizin amacı, kimseyi damgalamak ya da stereotipler yaratmak değildir: Daha ziyade ilişkilerimizde daha etkin olabilmemiz için bilgi dağarcığımızı, kendimize ve çocuklara dair anlayışımızı artırmamıza yardımcı olmaktır.

İLK DOĞANLAR

En öngörülebilir benzerlikler, ilk doğanlar arasında gözlemlenmiştir çünkü en az değişkenin söz konusu olduğu tek pozisyondur bu. Örneğin, ortanca olmanın birçok yolu vardır: üç kardeşin ortancası veya yedi kardeşin ortancası gibi. Evin en küçükleri de neredeyse ilk doğanlar kadar öngörülebilir birçok benzerliğe sahiptir. Tek

çocuklar yalnızca en küçükler gibi şımartılma ya da ilk doğanlar gibi daha fazla sorumluluk verilme durumuna bağlı olarak ilk doğanlara ya da en küçüklere daha fazla benzeyebilirler.

Bütün ilk doğanlar, ortancalar, tek çocuklar ve evin en küçükleri hep aynı sonuçlara varmaz ve tamamen birbirlerine benzemezler. Hepimiz eşsiziz ve benzerliklerimiz olduğu kadar farklılıklarımız da var ancak aynı doğum sırasından olanlar genellikle benzer karakter özelliklerini benimserler.

Daha fazla okumadan önce gözlerinizi kapatın ve tanıdığınız ilk doğan, ortanca ve en küçük çocukları tarif etmek için aklınıza gelen birkaç sıfatı düşünün. İlk doğanlarla ilgili sorumluluk sahibi, lider, (aslında içten içe başkalarının kendi iyilikleri için daha iyisini yapmalarını isteseler de) otoriter, mükemmeliyetçi, (kendileri ve başkalarıyla ilgili) eleştirel, uyumlu, düzenli, rekabetçi, bağımsız, risk almaya gönülsüz ve ihtiyatlı gibi tasvirler bulmak kolaydır. Çünkü ilk doğanlar, evin en büyük çocukları olduklarından genellikle önemli olmak için birinci ya da en iyi olmaları gerektiğine dair yanlış bir yorumu benimserler. Bu birçok farklı yolla açığa çıkabilir. Bazıları için baştan savma olsa da ödevlerini ilk önce bitirmek önemli görünebilir. Diğerleri en iyi şekilde yapmak için çok daha fazla zaman harcadıklarından ödevlerini en son teslim edebilirler.

EVİN EN KÜÇÜKLERİ

En küçükleri tarif etmek için aklımıza gelen ilk karakter özelliği şımarıklıktır. En küçüklerin birçoğunun bir dediği hem ebeveynleri hem de diğer kardeşleri tarafından iki edilmez. Bu durum, onların önemli olmak için başkalarını kendilerine hizmet etsinler diye manipüle etmeyi sürdürmeleri gerektiğine dair yanlış bir yorumda bulunmalarına yol açar. En küçükler genellikle kendileri için bir şeyler yapsınlar diye sevimliliklerini kullanarak başkalarına ilham vermede yeteneklidirler. En küçükler çoğunlukla yaratıcı ve eğlence

düşkünüdürler. Yaratıcılıklarının, enerjilerinin ve zekâlarının çoğu etkileyici manipülasyon yoluyla önem elde etmeye yönlendirilir.

En küçükler sık sık ebeveynleri tarafından çok sevildikleri ve kardeşleri tarafından kıskanıldıkları kafa karıştırıcı bir duruma düşürülürler. Bir dediği iki edilmeyen çocuklar için en büyük tehlike, genellikle kendileriyle ilgilenilmediği zaman ya da istedikleri her şey kendilerine verilmediğinde hayatın adil olmadığı yorumunda bulunmalarıdır. Çoğunlukla bu adil olmayan koşullar yüzünden canları acır ve öfke nöbeti geçirmeye, kendilerine acımaya ya da zarar verici veya başkalarını incitici yollarla intikam arayışına girmeye hakları olduğunu düşünürler. "Başkaları benimle ilgilendiğinde sevildiğimi hissediyorum," inancını geliştirebilirler.

En küçükler okula adapte olmakta zorlanabilirler. Yalnızca öğretmenin, evde aldıkları hizmeti vermeye devam etmesi gerektiğini hissetmekle kalmaz, aynı zamanda öğretmenin kendileri yerine öğrenmesi gerektiğini düşünürler. Bilinçli olarak, "Öğretmenim, lütfen benim için ayakkabılarımın bağcıklarını bağlayın," derler. Bilinçaltında ve davranışlarıyla ise, "Hazır el atmışken benim yerime de öğrenin lütfen," derler. "Ben yapamam," ve "Bana gösterin," gibi basit talepler genellikle, "Benim yerime siz yapın," anlamına gelir.

İlkokulda rehber öğretmenken öğrenme ortamına adapte olmakta zorlanan birçok çocukla konuştum. Daima bu çocuklara, "Sabahları sizi kim giydiriyor?" diye sorardım. Tahmin edebileceğiniz gibi hâlâ onları giydirme sorumluluğunu alan başka biri vardı. Bu kişi anneleri ya da babaları değilse ağabey veya ablaları olabiliyordu.

Devlet üniversitesinde çocuk gelişimi alanında öğretim görevlisiyken anaokulu ve kreşlerde çalışan birçok öğrencim vardı. On yıl boyunca bu öğrenciler birlikte çalıştıkları çocuklara anketler yaptılar. Sabahları kendi kendine giyinen bir çocukla nadiren karşılaştılar.

Kolay giyilebilen kıyafetleri varsa ve nasıl giyinecekleri kendilerine öğretildiyse çocuklar iki üç yaşından itibaren kendi kendilerine

giyinebilirler. Ebeveynler üç yaşından sonra çocuklarını giydirmeye devam ederlerse onları sorumluluk, öz yeterlilik ve öz güven hissi geliştirmekten mahrum bırakmış olurlar. Bu çocukların kabiliyetli oldukları inancını geliştirme ihtimali daha düşüktür. Bunun yerine başkaları kendileri için bir şeyler yaptıklarında aidiyet hissederler. Kendi kabiliyetlerine inançları olmadan okulda iyi öğrenciler olma olasılıkları daha düşüktür ve hayatta başarılı olmak için ihtiyaç duydukları becerileri geliştiremeyebilirler.

Pohpohlanmak çocuklar için bu kadar zararlıysa neden ebeveynler bunu yapıyor? Birçok ebeveyn, çocuklarına sevgisini göstermenin en iyi yolunun gerçekten bu olduğunu düşünüyor. Bazılarının, çocukların soğuk ve zalim dünyaya adapte olmak için bol bol zamanı olacağını iddia ettiklerini duydum, o halde neden olabildiğince uzun süre rahat ve keyifli bir hayatın tadını çıkarmalarına izin vermeyelim ki, diyorlardı. Bu ebeveynler inançları, huyları ve karakter özelliklerini oluştuktan sonra değiştirmenin ne kadar zor olduğunun farkında değiller. Çocukluk inançlarımız yetişkinliğimizde yaşamlarımızı üzerine kurduğumuz yapı planları haline gelirler ve bu inançlar artık bizim için bir anlam ifade etmese bile geçerliliklerini korurlar.

Ebeveynlerin çocuklarını pohpohlamasının diğer nedenleri arasında pohpohlamanın daha kolay gelmesi, kendilerine ihtiyaç duyulması için hissettikleri gereksinimlerini karşılaması, "iyi" ebeveynlerin yapması gerekenin bu olduğunu düşünmeleri, yaşadıkları zor çocukluk dönemini kendi çocuklarının deneyimlemediğinden emin olmak istemeleri ya da aile ve arkadaşlarından baskı görmeleri olabilir. Ebeveynler, çocuklarını değerli yaşam becerilerini pratik etme fırsatından mahrum bırakırken bunun uzun vadeli etkilerini pek düşünmezler çünkü birçok şeyi kendileri daha kolay, hızlı ve iyi bir şekilde yapabilirler. Çocukların bir şeyleri kendi başlarına yapmalarına izin vermek için ebeveynlerin "yeterince zaman olmadığını" söylemeleri beni her defasında şaşırtıyor. Daha

sonra çocuklarının hiçbir şekilde daha iyi yaşam becerileri, tavır ve tutumlar geliştirmediklerini öğrendiklerinde bu ebeveynler hayal kırıklığı yaşayacak ve hüsrana uğrayacaklar. Becerilerin otomatik olarak geliştirildiğini mi düşünüyorlar? Çocukları için en iyisini isteyen ebeveynler, zaman önceliklerini yeniden değerlendirirlerse daha etkin olacaklardır.

"Süper anneler"in çocuklar için iyi olmadığını anlamamız lazım. Onları pohpohladıklarında çocuklarına ne kadar büyük bir zarar verdikleri konusunda ebeveynleri eğitmek önemli. İkinci bölümde bahsettiğimiz gibi Dreikurs tam da bu yüzden, "Bir çocuk için kendi kendine yapabileceği hiçbir şeyi yapmayın," demiştir. Bu asla bir çocuk için hiçbir şey yapamayacağınız anlamına gelmez. Aslında bir dedikleri iki edilmediğinde ve ne kadar kabiliyetli olabileceklerini öğrenmediklerinde çocukların kandırılmış olduğu anlamına gelir.

Ebeveynler eğitime vakit ayırdıklarında, sonra da çocuklarına bu yaşam becerilerini pratiğe dökerek sorumluluk bilinci ve öz güven geliştirmelerine izin verdiklerinde çocuklar değerli yaşam becerileri öğrenirler. Çocukların kendi başlarının çaresine bakmayı daha sonra da öğrenebileceğini düşünmek yanlıştır. Ne kadar çok beklerlerse, kendilerini bir şeylere ait ve önemli hissedebilmek için ne yapmaları gerektiğine dair düşünce ve yorumlarını değiştirmeleri o kadar zor olacaktır.

Evin en küçük çocuklarından bazıları, bambaşka bir hayat yorumu seçer ve hız tutkunları olurlar. Genellikle önemli olmak için önlerindeki herkese yetişip onları geçmeleri gerektiğine dair yanlış bir yorumu benimserler. İleride de hâlâ önemli olduğunu kanıtlamaya çabalayan aşırı başarılı yetişkinler olurlar.

ORTANCALAR

Birçok farklı pozisyon olduğundan dolayı ortancaların karakter özelliklerini genelleştirmek daha zordur. Çoğunlukla ilk doğanın

ayrıcalıkları ya da en küçüğün aldığı yardımlar olmadığından arada kalıp sıkışmış hissederler. Bu durum, önemli olmak için bir açıdan farklı olmaları gerektiğine dair yanlış bir yorumu benimsemeleri için iyi bir sebep sağlar. Bu fark, aşırı başarılı ya da aşırı başarısız, "sosyal kelebek" ya da "utangaç konu mankeni", "bir gerekçesi yüzünden asi genç" ya da sadece "isyankâr" olma gibi formlara bürünebilir. Birçoğu, kardeşlerinden daha yumuşak başlı olur. Ortancalar, kendileriyle özdeşleştirdikleri mazlumlarla ciddi anlamda empati kurarlar. Çoğunlukla iyi ara buluculardır, bu yüzden başkaları duygudaşlık ve anlayış için ortancalara başvurur. Genellikle muhafazakâr olan ilk doğanlardan daha hoşgörülüdürler.

TEK ÇOCUKLAR

Daha önce de açıkladığım gibi tek çocuklar, bazı önemli farklılıklar olmakla birlikte ilk doğanlara veya en küçüklere benzeyebilirler. İlk doğanlara benziyorlarsa, daha az mükemmeliyetçi olacaklardır çünkü kendilerinden sonra gelip pozisyonlarını tehdit eden birilerinin baskısını hissetmemişlerdir. Ancak bu durum mükemmeliyetçilik özelliğini azaltmakla birlikte tamamen ortadan kaldırmaz. Tek çocuklar genellikle kendileri konusunda ebeveynleriyle aynı yüksek beklentilere sahiptirler. Ailedeki tek çocuk oldukları için çoğunlukla yalnızlığı tercih eder ve beğenirler ya da yalnız kalmaktan korkabilirler. Onlar için eşsiz olmak, birinci olmaktan daha önemli olabilir.

İlk astronotların tamamı ya ilk doğan, ya (91. sayfada açıklandığı üzere) "psikolojik olarak en büyük" ya da tek çocuklardan oluşuyordu. Tek çocuk olan Neil Armstrong, Ay'a ayak basan ilk insan olmak gibi eşsiz bir deneyim yaşadı.

Doğum sırasıyla ilgili bu bilgiler çocukları anlamamıza ve çocuklar konusunda daha etkin olmamıza nasıl yardım eder? Bir çocuğun doğum sırasının farkında olmak, çocuğun dünyası ve bakış açısıyla ilgili zekice tahminlerde bulunmamızı sağlar. Umarım bu

farkındalık, ebeveynlerin ve öğretmenlerin pohpohlamaktan kaçınmanın, ilk doğanlara kaybetmenin ve daima birinci olmamanın sorun olmadığını hissedecekleri fırsatlar sağlamanın, ortancalara arada kaldıklarını daha az hissetsinler diye yardımcı olmanın ve genel olarak her çocuğun dünyasına girmenin önemini anlamalarına yardımcı olur.

KURALLARIN İSTİSNALARI

Genel kuralların istisnalarını açıklayan çok sayıda faktör var. Bunlardan biri cinsiyet. Birinci ve ikinci çocuklar farklı cinsiyettense, özellikle de ailede cinsiyet rolleri arasında bariz bir ayrım söz konusuysa, ikisi de ilk doğanların karakter özelliklerini geliştirebilirler. İkisi de kendi cinsiyeti için ilk doğanların sorumluluklarını üstlenir. Örneğin, ilk doğan erkekse, erkek rolünde ilk doğanların karakter özelliklerine sahip olur. İkinci çocuk kızsa, yine de kadın rolünde ilk doğanların karakter özelliklerini geliştirir.

Ancak üç ya da daha fazla kardeşten en büyük iki tanesi aynı cinsiyettense, bu iki kardeş arasında aşırı derecede farklılık görülür. Aynı cinsiyetten en büyük iki çocuk genellikle birbirinin tam tersi olur. Yaşları birbirine ne kadar yakınsa, aralarındaki fark o kadar bariz olur ki bu da bizi genel kuralların istisnalarını açıklarken değineceğimiz ikinci faktöre getiriyor.

Çocuklar arasında dört ya da daha fazla yaş farkı olduğunda, birbirlerinden daha az etkilenirler. Yaş farkı varken aralarında daha az rekabet hissederler. Bir ailede aralarında dörtten fazla yaş farkı olan beş çocuk varsa, her biri tek çocuğa ya da ilk doğana yakın karakter özellikleri geliştirebilir. "Psikolojik olarak en büyük" ya da "psikolojik olarak en küçük" çocuklar olabilirler. On dokuz, on yedi, on beş, dokuz, yedi, üç ve bir yaşlarında yedi çocuk olan bir ailede gerçekten "en büyük" olan tek bir çocuk vardır. Dokuz ve üç yaşındakiler "psikolojik olarak en büyük" çocuklardır çünkü kendilerinden bir büyüğüyle aralarında en az dört yaş fark vardır.

Aynı zamanda aslında "en küçük" olan tek bir çocuk ve "psikolojik olarak en küçük" iki çocuk vardır (on beş ve yedi yaşındakiler) çünkü kendilerinden bir küçüğü doğana kadar en az dört yıl boyunca ailenin en küçüğü olarak kalmışlardır. Bir çocuğun bir pozisyonda dört yıldan uzun süre kalma fırsatı olduğunda, halihazırda hayatla, kendisiyle, kendisini nasıl bir şeylere ait ve önemli hissedebileceğiyle ilgili birçok yorumda bulunmuş olur. Aile dizilimi değiştiğinde bu yorumlarda da değişiklikler olabilir ama genellikle tamamen değişmez. Ağabey veya ablalardan biri üniversiteye gitmek için evden ayrıldığında bazen gerçekleşen bir şeyi gözlemlemek ilginç olabilir. İkinci çocuk, mükemmeliyetçiliğin gerilimi olmadan daha fazla sorumluluk alarak büyük ölçüde değişebilir. Doğum sırasıyla ilgili bu bilgilerden haberdar olunduğunda karma ailelerdeki dinamikler daha iyi anlaşılabilir. Aileye yeni bir çocuk geldiğinde bulunduğu pozisyondan indirilmek ilk doğan ya da en küçük çocuk için oldukça üzücü olabilir. Bir zamanlar en büyük olan çocuk, birdenbire en küçük ya da ortanca olabilir. Evin en küçüğü, aileye kendisinden daha küçük bir çocuk katıldığında "pohpohlandığı" pozisyonu birdenbire kaybedebilir. Bu çocukların anlaşılması ve sorun çözümüne saygılı bir şekilde katkı göstererek aidiyet ve kendilerini önemli hissedebilecekleri aile toplantılarına dâhil edilmesi (dokuzuncu bölüme bakın), onların bu durumları açısından çok yararlı olur.

Kuralların istisnalarından bir diğeri de çocukların bazen tipik pozisyon özelliklerini rastgele değiştirmeleridir. İkinci çocuk, (daha fazla çabalayıp birinciyi geçen) "Avis çocuğu" olabilir. O zaman en büyük çocuk pes edip ilk doğanların tipik karakter özelliklerini bırakabilir. Mükemmeliyetçiliğin kesin işareti, pes etmektir. Bu çocuk, "En iyi ya da birinci olamayacaksam niye çabalayayım ki?" diye düşünüp pes etme kararı almıştır. Kendisinden daha küçük bir "Avis çocuğu"na yer açmak için "pes eden" ilk doğan, hayatta "kaybetmiş" bir insan olur. Çok sayıda ebeveyn, bu açıklamanın,

ilk çocuklarının ikincinin etkisiyle pozisyonunu yitirdiği bu kötü durumu anlamalarına nasıl yardımcı olduğunu anlattı. Bu anlayış, onlara (öfke ve hayal kırıklığı duymak yerine) en büyük çocuklarını teşvik etmek için bir dayanak sağladı.

Evin en küçüğü hızla rekabete geçtiğinde ise pohpohlanan vârissiz olma rolünü terk eder. En küçüğün bir büyüğü ise bu rolü devralarak en küçük çocuğun karakter özelliklerini benimseyebilir.

AİLE ORTAMI

Genel kurallara istisna teşkil eden bir başka faktör de aile ortamıdır. Aile ortamı aradaki farklılıkları artırabilir de azaltabilir de. Rekabetin değerli bulunduğu ve model alındığı ailelerde (tıpkı birçok Amerikalı ailede olduğu gibi) farklılıklar artacaktır. İş birliğinin değerli bulunduğu ve model alındığı ailelerde ise farklılıklar azalacaktır. Anne babaların birçoğu, ebeveynlik metotları üzerinde anlaşmazlık yaşadıklarında rekabetçi bir aile ortamı yarattıklarının farkında değildir. Ebeveynlik metotları üzerinde anlaşan anne babalar, iş birliğine dayalı bir aile ortamı yaratırlar.

Daha önce belirtildiği gibi daima güvenilebilecek genel kurallardan biri, eğer aynı cinsiyettense ve yaşları birbirine yakınsa, en büyük iki çocuğun birbirinden çok farklı olacağıdır. Ancak bu genel kuralın canlı bir istisnasına şahitlik etme fırsatım oldu. Kendisinden yalnızca on sekiz ay büyük bir ablası olan bir kadınla Adler tarzında bir görüşme yaparken, ilk etapta karakter özellikleri açısından birbirlerinin tam tersi olduklarını tahmin etmiştim. Ama görüşmemiz beni haksız çıkardı. Birbirlerine çok benziyorlardı. Ebeveynlerinin nasıl insanlar olduklarından bahsedecek olduğumuzda ona, bana anlatmadan önce bir tahminde bulunup bulunamayacağımı sordum. Ebeveynlerinin çok sevgi dolu, birbiriyle iş birliği halinde olan, çocuk yetiştirme teknikleri üzerinde anlaşan kimseler olduğunu ve çocukların sevildiklerini, adil bir şekilde muamele gördüklerini hissettiklerini tahmin ettim. Bana bunu

nasıl bildiğimi sordu. Tahminim, aile ortamının etkileriyle ilgili bilgilerime dayanıyordu. Aralarında yalnızca on sekiz aylık bir yaş farkı olan iki kız kardeş karakter özellikleri açısından birbirinin tam tersi olmak yerine birbirine çok benziyorsa, ebeveynlerin rekabet yerine iş birliği ortamı yarattıklarını tahmin edebiliriz.

TEŞVİK ETMEK İÇİN DOĞUM SIRASI BİLGİSİNİ KULLANMAK*

Bir okul bölgesinde doğum sırası bilgisi, öğrenme engelli öğrencilere ayrılan sınıflardaki en küçük ya da psikolojik olarak en küçük çocuk oranının ne kadar yüksek olduğunun farkına varsınlar diye personele yardımcı olmak için kullanıldı. Bu da öğrenme engelleriyle ilgili mantıklı bir soru işareti yaratıyor. Bu öğrenme engelleri fizyolojik mi, yoksa davranışsal mı? En küçük çocuklar daha fazla özel bakım elde etmek için zorlukları kullanmayı mı öğreniyor? Eğer bu engeller fizyolojikse, ilk doğanlardaki birçok eğitim zorluğunu fazlasıyla telafi etmeyi öğrendikleri için mi gözden kaçırıyoruz?

Bir ilkokuldaki bir grup öğrenci, bütün öğretmenleri deli ediyormuş gibi görünüyordu. Bu grup ikinci sınıftayken, öğretmenleri emekli olmayı düşünmüştü. Üçüncü sınıfa geçtiklerinde, öğretmenleri yaz tatili gelene kadar zor sabretmişti. Son olarak dördüncü sınıfa geldiklerinde öğretmenleri bir doğum sırası anketi yapmış ve grubun yüzde seksen beşinin evin en küçük çocuklarından oluştuğunu öğrenmişti. Birçok öğrenci, zamanının çoğunu yardıma muhtaç

---

* Unutmayın ki bu bilgiler, kimseyi damgalamak ya da stereotipler yaratmak için kullanılmamalı, yani başkaları hakkında "haklı" olduğumuzla övünüp kendini beğenmişlik etmemeliyiz. Bu bilgiler yalnızca çocukların neden sık sık nasıl kendilerini bir şeylere ait ve önemli hissedebilecekleriyle ilgili yanlış yorumlarda bulunduklarını anlamamızı sağlamak için paylaşılıyor ki onlara yardım etmenin daha etkili yollarını öğrenelim (ya da ne zaman yardım etmekten kaçınmamız gerektiğini bilelim). Bu bilgiler aynı zamanda güçlü yönlere odaklanmak için de kullanılabilir. Her bireyin birçok açıdan eşsiz olduğunu görüp takdir etmemiz gerektiğini aklımızdan çıkarmamalıyız.

gibi davranıp özel ilgi isteyerek geçiriyordu. Dördüncü sınıf öğretmeni sınıf toplantıları sayesinde, çocuklar sorun çözme becerilerini geliştirip birbirlerine yardım etmeyi ve bir şeyleri kendi başlarına halletmeyi öğrenirken önemli bir ilerleme kaydetmeyi başardı.

Beşinci sınıf öğretmeni Judy Moore, doğum sırası ve okuma grupları üzerine yüksek lisans yapmıştı. İleri seviyedeki okuma gruplarında yer alan kişilerin çoğunluğunun ilk doğanlardan ve tek çocuklardan, en düşük seviyedeki okuma gruplarında bulunan kişilerin de en küçüklerden oluştuğunu buldu. Bayan Moore sorular sorarken her grubun içindeki etkileşimlerin ses kaydını aldı. En üst seviyedeki gruba dâhil olan bütün çocuklar, ilk cevap veren olmak için coşkuyla rekabet ederek parmak kaldırıyordu. Orta seviyedeki grup daha rahat davranıyor ama genellikle birisi mutlaka soruya cevap veriyordu. En düşük seviyedeki grupta yer alan çocuklar anlamadıklarını ve daha fazla yardıma ihtiyaç duyduklarını ifade etmeye çok daha meyilliydi.

Bayan Moore'un sınıfında (benim John diye bahsedeceğim), okuma düzeyi diğer herkesten daha düşük bir çocuk vardı. Bayan Moore, John'un IQ seviyesinin düşük olabileceğinden endişe ediyordu, bu yüzden ona yardımcı olmak için attığı ilk adım onun psikolojik teste tabi tutulmasını talep etmek oldu. Daha sonra John'la yaşam tarzıyla ilgili bir görüşme yaptı ve evin en küçüğü olduğunu öğrendi. Daha da ilginç olan şey ise Georgia, Roberta ve Paula adlı üç ablası olmasıydı. Ailedeki herkes John'a "Kral John" diyordu. Bayan Moore bu bilgiye dayanarak bu ailede erkek çocuklarına verilen değer ve aşırı pohpohlama olasılığıyla ilgili daha isabetli bir tahminde bulunabildi. Doğru düzgün sorumluluk alma deneyimi olmayan John, öğrenme de dâhil olmak üzere kendisi için neden herhangi bir şey yapmak istesin ki? John'un üstün yetenekli olduğuna dair psikolog raporu eline geçtiğinde Bayan Moore'un sezgileri teyit edilmiş oldu. John bütün zekâsını büyüleyici manipülasyon becerilerini keskinleştirmek için kullanıyordu.

Bayan Moore, John'la nazik bir şekilde yüzleşti ve ona en ileri seviyedeki okuma grubunda başarılı olabilecek, çok yetenekli bir genç adam olduğunu bildiğini söyledi. John'u en ileri seviyedeki okuma grubuna geçirdi, John da onun beklentilerine karşılık verdi. Artık Bayan Moore'u kandıramayacağını biliyordu. En büyük sorun ise Bayan Moore'un küçük kardeşlerinden çok fazla şey bekleyip ısrarcı olarak mantıksız davrandığını düşünen John'un ablalarıydı.

John'a oynadığı oyunun bittiğini söylerken Bayan Moore'un takındığı tavra dikkat çekmek önemli. Öğüt verir gibi bir tarzla, "Daha iyisini yapabileceğini biliyorum," demedi. Bunun yerine, "John, senin ne kadar yetenekli bir genç adam olduğunu keşfettim. Seni en ileri seviyedeki okuma grubuna geçiriyorum çünkü orada başarılı olabilecek kadar yetenekli olduğuna inancım tam," dedi.

Bugüne kadar ebeveynlerimizin bize, "Azıcık çabalasan çok başarılı olabilirsin," demesinden kaçımız nefret ettik? Bu ifadenin altında yatan tavır, genellikle öğüt ve hayal kırıklığıdır. Bu tavır bütün çocukların hevesini kırar. İlk doğanlara, çabalarlarsa daha iyi iş çıkarabileceklerini söylemek yıkıcı olabilir. İlk doğanların mümkün mertebede başarılı olamamasının sebebi mükemmel olmak için kendilerini aşırı zorlamanın iyi performans sergileyemeyecek kadar gerilmelerine yol açması olabilir. Ortancalara, çabalarlarsa daha iyi iş çıkarabileceklerini söylemek heveslerinin kırılmasına neden olabilir çünkü zaten bütün alanları kapmış olan diğer kardeşleri kadar başarılı olamayacaklarına dair yanlış bir yorumu benimsemişlerdir. Başkaları kendileriyle ilgilendiğinde kendilerini bir şeylere ait ve daha önemli hissedeceklerine dair yanlış bir yorumda bulundukları için en küçük çocuklar da genellikle kendilerine daha iyi iş çıkarabileceklerinin söylenmesinden hoşlanmazlar. Bayan Moore'un yaklaşımının John'da işe yaramasının sebebi, seçtiği yöntemdi: hayal kırıklığı göstermek yerine teşvik edici bir tavır takınmak.

Doğum sırası bilgisi bir ebeveyn veya öğretmen olarak çocuğun dünyasına girmenize yardımcı olabilir. Bir insanın onu fark ettiğinizi, anladığınızı ve onun bakış açısına saygı duyduğunuzu bilmesini sağlamak, başkaları için yapabileceğiniz en teşvik edici şeylerden biridir. "Nasıl hissetmiş olabileceğini anlıyorum," diyebilmek, "Ah, ilk doğan (ortanca, evin en küçüğü, tek çocuk) olduğun için böyle davranmana şaşmamak lazım," gibi suçlama ve itham dolu bir ifade kullanmaktan oldukça farklıdır.

Doğum sırasını anlamak, bir babanın, oğlu Mark'ın geliştirmeye başladığı mükemmeliyet döngüsünü durdurmasına yardım etti. Mark sekiz yaşına gelene dek oyunlarda kaybetmeyi hazmedemeyen bir ilk doğandı. Babası da Mark'ın üzülüp ağladığını görmekten hoşlanmadığı için satrançta hep yenmesine izin vererek onun bu tavrına katkıda bulunuyordu. Doğum sırası kuramını öğrendikten sonra babası, Mark'ın biraz kaybetme deneyimi yaşamasına izin vermenin daha önemli olduğunu fark etti ve oyunların en azından yarısını kazanmaya başladı. Mark ilk etapta üzüldü ama çok geçmeden daha onurlu bir şekilde kazanıp kaybetmeye başladı. Bir gün babası, Mark'la beyzbol oynarken kötü bir atış yaptığında bir dönüm noktasına geldiklerini hissetti. Çünkü Mark topu kaçırdığına üzülmek yerine mizah yeteneğine başvurup, "İyi atış baba. Kötü tutuş Mark," diye yorumda bulunmuştu.

DOĞUM SIRASI VE EVLİLİK

Doğum sırası bilgisi ebeveynlerin birbirlerini anlamalarına ve teşvik etmelerine de yardım edebilir. Doğum sırası bilgisinin evlilikle ilgili olası sonuçları üzerinde kafa yormak ilginç olabilir. Tahmin edebileceğiniz gibi genellikle ilk doğanlar ve en küçükler arasında bir çekim vardır. En küçükler kendileriyle ilgilenilmesinden, ilk doğanlar da birileriyle ilgilenmekten hoşlanırlar, dolayısıyla bu mükemmel bir eşleşmedir. Ancak Adler'in dediği gibi: "Bana eşinle ilgili şikâyetini söyle, sana en başında neden o kişiyle evlendiğini

söyleyeyim." Başlangıçta çekici gelen karakter özellikleri genellikle sonradan sinir bozucu olmaya başlar.

Bu durumda ilk doğan, zaman geçince sürekli sorumluluk sahibi partner olmaktan bezebilir ve bu özelliğinin kendisine en başta çekici geldiğini unutarak kendisinden daha sorumsuz olan eşini eleştirebilir. Evinin en küçüğü olan partner de sürekli kendisiyle ilgilenilmesinden ve kendisine ne yapacağının söylenmesinden bıkabilir, tabii böyle olmasını istediği zamanlar hariç. Sorun da zaten kendisiyle ilgilenmesini istediği zamanın, genellikle eşinin ilgilenmek istemediği zamana denk gelmesinden kaynaklanır.

İlk doğanların birbiriyle evlenmesi, genellikle kendilerinde de var olan ve itibar ettikleri özellikleri karşı cinste görmelerinin uyandırdığı hayranlıktan kaynaklanır: Kimin evin reisi olduğu ya da kimin bir şeyleri yapmanın en iyi yolunu bildiği üzerinde anlaşmaya varamadıklarında ise aralarında sorunlar baş gösterir.

En küçükler, birlikte ne kadar çok eğlenebileceklerini fark ettiklerinde evlenebilirler ama daha sonra eşlerinin neden kendileriyle daha iyi ilgilenmediğini düşünüp içerleyebilirler.

Ne kadar isyankâr ya da rahat insanlar haline geldiklerine göre değişmekle birlikte herhangi bir duruma uyum sağlaması en kolay ya da en zor olanlar ortancalardır.

Bütün kombinasyonlar anlayış, karşılıklı saygı, iş birliği ve mizah yetisiyle başarılı olabilir. İyi bir arkadaşım, tıpkı kendisi gibi evinin en küçüğü olan biriyle evlenmişti. Birlikte seyahate çıkacak oldular. Kocası arkadaşıma dönüp motel rezervasyonu yapıp yapmadığını sordu. Arkadaşım da, "Hayır, sen yapmadın mı?" dedi. Bu duruma gülüp geçtiler ve motel ararken gayet güzel vakit geçirdiler.

DOĞUM SIRASI VE ÖĞRETME TARZLARI

Öğretme tarzları da doğum sırasının etkisiyle çeşitlilik gösterebilir. Ailenin ilk doğan çocuğu olan öğretmenler, genellikle her şeyin kendilerinin sorumluluğu altında olmasından hoşlanırlar.

Sık sık öğrencileri için ilgi çekici ve karmaşık projeler organize etmek isterler. Plan ve düzeni tercih ederler ve çocuklar sıralarında uslu uslu oturup kendilerine söyleneni yaptıkları zaman, öğretmen olarak en mutlu oldukları andır. Böyle bir sahne eskisi gibi sık karşımıza çıkmadığı için otoriter olmadan düzeni sağlamalarına yardımcı olacak metotları öğrenene dek bu öğretmenlerin birçoğu hayal kırıklığı yaşar. Pozitif bir yaklaşımın hem çocuklar hem de kendileri için uzun vadeli faydalarını çabucak anlarlar.

Ortanca doğmuş olan öğretmenler, genellikle öğrencilerinin akademik başarısıyla olduğu kadar psikolojik sağlığıyla da ilgilenirler. İsyankâr çocuklar ilgilerini çeker ve onlar üzerinde olumlu bir etkileri olmasını umarlar. Bu öğretmenler karşılıklı saygı ve anlayışla düzeni sağlamaya çalışırlar.

Ailenin en küçük çocuğu olan öğretmenler, genellikle yaratıcı, eğlenmeyi seven, gürültü ve düzensizliğe kolay alışan kişilerdir. Bu öğretmenler, her şeyi kendileri yapmak zorunda kalmamak için genellikle öğrencilerinin daha fazla sorumluluk almasına izin vermeye meyilli olurlar.

Doğum sırasıyla ilgili bilgiler ebeveynler ile öğretmenlerin, çocukları ve kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir.

GRUP EGZERSİZİ

Aşağıdaki egzersiz, aynı doğum sırası pozisyonundaki insanların benzerliklerini ve farklılıklarını gözlemlemelerini sağlayan mükemmel bir yoldur.

Çok sayıda kişiden oluşan bir grubu aynı doğum sırası pozisyonuna göre küçük gruplara ayırın. Her gruba keçeli kalemler ve kartonlar dağıtın. Ardından şu talimatları verin: "Grubun her bir üyesi, kendisini bir birey olarak niteleyen sıfatlar düşünmeli. Bu sıfatları grubunuzla paylaşın. Eğer çoğunluk, bu karakter özelliklerinin kendilerinde de var olduğunu kabul ederse, bunları kartonlara yazın."

Bu egzersiz için yaklaşık on dakika ayırın ve her bir gruba kartonları kâğıt bantlarla duvara yapıştırmasını söyleyin. Ardından buldukları sıfatların bu bölümde anlatılan bilgilerle ne kadar örtüştüğünü tartışabilirsiniz. Aşağıdaki noktalara değindiğinizden emin olun:

- İstisnaların ve eşsiz özelliklerin nedenini açıklayan faktörler
- Her bir doğum sırası pozisyonunun pozitif özelliklerini vurgulamanın önemi
- Çocukları ve kendimizi daha iyi anlamamız için bu bilginin kullanılabileceği yollar
- Bu bilgileri birilerini damgalamak ya da stereotipler yaratmak için kullanmanın yıkıcılığı

Ayrıca grup üyelerinden herhangi birinin, aidiyet ve önem elde etmek için ne yapması gerektiğiyle ilgili yanlış inançları ve kendisiyle ilgili belli başlı yorumları neden benimsemiş olabileceği konusunda herhangi bir içgörü kazanıp kazanmadığını sorun.

Wayne Frieden ve Marie Hartwell-Walker'ın doğum sırasıyla ilgili şarkılarını çalmayı düşünebilirsiniz.[3] Yedi farklı doğum sırası pozisyonu için bir şarkı yazdılar. İşte "Number One" (Bir Numara) adlı şarkılarından örnek bir dize:

Oh it's hard to be number one.
And lately it's just no fun at all.
Life was so nice, when there were three,
Mommy and Daddy and Me.
And now there's another.
And I don't like it one bit.
Send it back to the hospital
And let's just forget about it.

Ah bir numara olmak çok zor.
Ve son günlerde hiç keyifli değil.
Hayat öyle hoştu ki üç kişiyken;
Sadece annem, babam ve benken.
Ama şimdi biri daha geldi.
Ve onu hiç sevmiyorum.
Onu hastaneye yollayın geri
Ve unutalım olup bitenleri.

ÖZET

Sorular

1. Doğum sırasını anlamanın temel amacı nedir ve çocuklarla çalışırken size nasıl yardımcı olabilir?
2. Kendilerini kardeşleriyle karşılaştırırken çocukların yaptığı bazı yaygın seçimler nelerdir?
3. Doğum sırası bilgisini yanlış kullanabileceğimiz bazı yollar nelerdir?
4. Her bir doğum sırası pozisyonunun tipik karakter özellikleri nelerdir?
5. Pohpohlamanın tehlikeleri nelerdir ve neden bazı ebeveynler bunu yapar?
6. Doğum sırasıyla ilgili genel kuralların istisnalarını açıklayan faktörler nelerdir?

Dördüncü Bölüm

YARAMAZLIĞA YENİ BİR BAKIŞ

Kramer Kramer'a Karşı filminin en sevdiğim sahnelerinden birinde Seth, babasına öfkeyle, "Senden nefret ediyorum!" diye bağırırken gösterilir.

Babası onu kucağına alıp odasına taşır ve yatağına fırlatıp, "Ben de senden nefret ediyorum, seni küçük pislik!" diye bağırır.

Bu baba ve oğul birbirlerinden gerçekten nefret ediyorlar mıydı? Tabii ki hayır. Birbirlerini çok seviyorlardı. Peki, burada tam olarak neler dönüyordu?

Babası işle meşgul olduğu ve kendisiyle ilgilenmediği için Seth *incinmiş* hissediyordu. Babasının, işini teslim tarihine yetiştirmesi gerekiyordu, bu yüzden projesinin üzerine içecek dökülmesine çok üzülmüştü. Seth'e suçlayıcı, mahcup edici ve acı verici bir şekilde bağırarak tepki vermişti. Seth bilinçaltı düzeyinde kendisini önemsiz ve oraya ait değilmiş gibi hissediyordu. Bu yüzden babasına ondan nefret ettiğini söylemişti. Babası da kendince intikam alırcasına tepki vermişti. Bir "intikam döngüsü"ne kapılmışlardı. Babası bu yaramazlık sahnesinde büyük bir rol oynamıştı. Olanlardan, daha fazla olmasa da en az oğlu kadar sorumluydu.

SORUMLULUK SUÇLAMA VEYA UTANDIRMAYA EŞİT DEĞİLDİR

Yaramazlığa yeni bir açıdan bakmaya başlarken, eğer sorumluluğu suçlama veya utandırmayla eşit saymazsanız, elde edilecek sonuçlar çocuklar ve yetişkinler için teşvik edici olabilir. Sorumluluğu özgürleştirici bir şey olarak görmeniz daha faydalı olur: Eğer seçerseniz değiştirebileceğiniz, farkındalığa dayanan bir şeydir, suçluluk duyacağınız bir şey değil. Çocuğunuzun veya öğrencinizin yaramazlık denkleminde payınız olabileceğini fark ettiğinizde, oynadığınız rolü nasıl değiştireceğiniz ve bu sayede çocuğun kendi payına düşeni değiştirmesine nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda bilgi edineceksiniz.

YARAMAZLIK NEDİR?

Eğer dikkat ederseniz, yaramazlığın bilgi (veya farkındalık), etkili beceri ve gelişimsel açıdan uygun davranış eksikliğinden, heves kırıklığından ya da genellikle tek seçeneğin güç mücadeleleri veya içine kapanma ve kötü iletişim olduğu ilkel beyinlerimize geçmemize neden olan bir olayın sonucundan başka bir şey olmadığını göreceksiniz. Genellikle yetişkinler de çocuklar kadar bilgi, farkındalık ve beceri eksikliğinden muzdariptir ve ilkel beyin davranışlarında bulunabilirler. Bu yüzden yetişkinler ile çocuklar arasındaki güç mücadeleleri bu kadar yaygındır: Güç mücadelesi yaşanması için en az iki taraf gerekir ve yetişkinler de genellikle çocuklar kadar heves kırıklığı yaşarlar. Bunu "heves kırıklığı davranışı", "beceri eksikliği davranışı", "sürüngen beyin davranışı" ya da "yaşa uygun davranış" olarak gördüğünüzde (sizin ve çocuğunuzun yaptığı) yaramazlık gözünüze farklı görünür mü?[1]

Çocuklar çoğunlukla sadece "yaşlarına uygun davranırlar", yaramazlık yapmazlar. Birçok ebeveyn ve öğretmen insan davranışları ve çocuk gelişimi konusunda yeterince bilgi sahibi değildir,

bu yüzden de yaşa uygun davranışları yaramazlık olarak değerlendirip tepki verirler. Gelişimsel olarak uygun bir davranış yüzünden bir sürü çocuğun cezalandırıldığını düşünmek gerçekten üzücü. Mesela yürümeye yeni başlayan çocuklar "afacan" oldukları için cezalandırılırlar, halbuki beyinleri henüz kendilerinden beklenenleri anlamaya yetecek kadar gelişmemiştir. Özellikle de hayatlarındaki yetişkinler arzularını mantıksız, uygunsuz ya da yersiz bulurken istediklerini elde etmeleri için gereken dilsel ve sosyal becerilere sahip değildirler. Sebep sonuç ilişkisini tam olarak anlama kabiliyetini henüz geliştirmemiş olan yürüme çağındaki bu küçük çocukların mola verilerek cezalandırıldığını görmek yürek parçalayıcıdır.

Çocuklar yorgun ve aç oldukları için ne sıklıkla yaramazlık yaparlar? Bundan kim sorumludur? (Çoğu zaman bunun sebebi elden bir şey gelmeyen koşullardır ki zaten tam da bu yüzden yaramazlık damgasını yapıştırmak yerine çocuğunuza ve kendinize daha merhametli yaklaşmalısınız.) Belki de çocuklar rutin oluşturma sürecine saygılı bir şekilde dâhil edilmemiştir. Belki de yetişkinler, düşündürücü sorular (ve diğer Pozitif Disiplin metotları) iş birliğini sağlayacakken mevcut taleplerinin isyana ve güç mücadelelerine davetiye çıkardığının farkına varmamışlardır. Yaramazlık ve ceza yerine sorumluluk ve çözüm odaklı olma açısından (hataları da öğrenme fırsatları olarak) düşünmek son derece heyecan verici olabilir.

Bunlar kulağa sanki ebeveyn ve öğretmenlerin gelişimsel olarak uygun ama sosyal açıdan uygunsuz davranışlar (ki bunlar çoğu kez yaramazlık olarak adlandırılır) konusunda hiçbir şey yapmamaları gerektiğini savunuyormuşum gibi gelebilir. Benim demek istediğim bu değil. Ben aslında ebeveyn ve öğretmenlerin yetişkin olduğunu vurgulamaya çalışıyorum. Çocukların davranışlarını kontrol etmeyi öğrenmesini istiyoruz, o halde biz de kendi davranışlarımızı kontrol etmeyi öğrenmeliyiz. Farkındalık sayesinde davranışlarının sorumluluğunu alan ve öz değer algılarına zarar vermeden çocukların

davranışlarını olumlu yönde değiştirecek şekilde kendi davranışlarını değiştiren biz olabiliriz. Düşüncesizce tepki vermek yerine bilinçli olarak hareket edebilene kadar kendimizi toplamak için mola veren biz olabiliriz. En azından uygunsuz davranışımız için eşit oranda sorumluluk alabilir ve uzun vadede teşvik edici ve etkili metotları kullanmayı öğrenebiliriz çünkü bunlar, birinci bölümde açıklanan Etkili Disiplinin Dört Kriteri'nin tamamını karşılar.

Davranışı (hem kendimizinkini hem de çocuklarınkini) ne kadar iyi anlarsak ebeveyn ve öğretmen olarak o kadar etkili oluruz. Heves kırıklığı davranışını daha iyi anlamak için çocuğun dünyasına girmek iyi bir başlangıç olabilir.

Rudolf Dreikurs'un birçok kez dediği gibi: "Yaramazlık yapan bir çocuk, hevesi kırılmış bir çocuktur." Dreikurs, heves kırıklığı hissettiklerinde çocukların benimsedikleri dört uygunsuz ya da yanlış hedefi keşfetti. Bunlara yanlış hedefler denmesinin sebebi, kendilerini nasıl bir şeylere ait ve önemli hissedebileceğiyle ilgili yanlış inançlara dayanıyor olmalarıdır.

Rudolf Dreikurs dört yanlış hedefi açıkladığında genellikle insanlar, "Çocukları bu kalıplara nasıl sokabilirsiniz?" diye soruyorlardı. Dreikurs da, "Onları kalıplara ben sokmuyorum, onları sürekli aynı yerde buluyorum," diye yanıt veriyordu.

Dört Yanlış İnanç ve Yanlış Hedef

1. Aşırı İlgi – Yanlış inanç: Yalnızca ilgini çekebildiğimde kendimi bir şeylere ait olmuş sayılırım.
2. Yanlış Yönlendirilmiş Güç – Yanlış inanç: Yalnızca yönetim benim elimdeyken ya da en azından bana patronluk taslamana izin vermediğimde bir şeylere ait olmuş sayılırım.
3. İntikam – Yanlış inanç: Hiçbir şeye ait değilim ama en azından ben de senin canını yakabilirim.
4. Yetersiz Hissetme – Yanlış inanç: Bir şeylere ait olmam imkânsız. Pes ediyorum.

YANLIŞ HEDEF TABLOSU

ÇOCUĞUN HEDEFİ:	Eğer EBEVEYN/ ÖĞRETMEN şöyle hissediyorsa:	Bunun üzerine şu şekilde TEPKİ VERMEYE meylediyorsa:	ÇOCUĞUN YANITI şu şekildeyse:	ÇOCUĞUN DAVRANIŞININ ardındaki İNANÇ şudur:	PROAKTİF VE TEŞVİK EDİCİ EBEVEYN/ ÖĞRETMEN YANITLARI şunları içerir:
Aşırı İlgi (başkalarını meşgul etmek ya da özel hizmet elde etmek)	Rahatsız olmuş Sinirlenmiş Endişelenmiş Suçlu	Hatırlatmak Gönlünü yapmak Kendi kendine yapabileceği şeyleri çocuk için yapmak	Kısa süreliğine dursa da daha sonra aynı ya da başka bir rahatsız edici davranışa devam etmek	Yalnızca ilgi çektiğimde ya da özel hizmet aldığımda değerliyim (bir şeylere ait olurum). Yalnızca benimle meşgul olduğunda önemli olurum.	Çocuğu faydalı bir göreve dâhil ederek yönlendirmek. "Seni seviyorum ve ____." (Örneğin: Sana değer veriyorum ve seninle daha sonra vakit geçireceğim.) Özel zaman geçirmeyi planlamak. Rutinler belirlemek. Eğitime vakit ayırmak. Aile/ sınıf toplantılarını kullanmak. Konuşmadan dokunmak. Sözsüz sinyaller vermek.
Güç (yönetimi eline almak)	Kışkırtılmış Meydan okunmuş Tehdit edilmiş Mağlup edilmiş	Savaşmak Boyun eğmek "Bununla paçayı kurtaramayacaksın," ya da "Ben seni yola getirmeyi bilirim," diye düşünmek Haklı olmak istemek	Davranışın şiddetini artırmak Küstahça itaat etmek Ebeveyni/öğretmeni üzüldüğünde kazandığını hissetmek Pasif güç	Sadece yönetim ya da kontrol bendeyken veya kimsenin bana patronluk taslayamayacağını kanıtladığımda bir şeylere ait olurum. "Beni zorlayamazsın."	Çocuğu zorlayamayacağınızı ve yardım isteyemeyeceğinizi kabullenmek. Savaşmamak ve pes etmemek. Münakaşadan kaçınıp sakinleşmek. Tatlı sert olmak. Konuşmak yerine harekete geçmek. Ne yapacağınıza karar vermek. Kontrolü rutinlere bırakmak. Karşılıklı saygı geliştirmek. Sınırlı seçim sunmak. Birkaç mantıklı sınır belirlemek için çocuğun yardımına başvurmak. Bir işin sonunu getirmeyi denemek. Teşvik etmek. Pozitif güce yönlendirmek. Aile/sınıf toplantılarını kullanmak.
İntikam (ödeşmek)	İncinmiş Hayal kırıklığına uğramış İnancını yitirmiş Bezmiş	Misilleme yapmak Ödeşmek "Bunu bana nasıl yaparsın?" diye düşünmek	Misilleme yapmak Başkalarını incitmek Eşyalara zarar vermek Ödeşmek Aynı davranışın şiddetini artırmak ya da başka bir silah seçmek	Bir şeylere ait olduğumu düşünmüyorum, bu yüzden benim gibi incinmiş hissetsinler diye başkalarının canını yakacağım. Kimse benden hoşlanmıyor ya da beni sevmiyor.	İncinmiş duygularla baş etmek. "Davranışların bana canının yanmış olabileceğini düşündürüyor. Bundan bahsedebilir miyiz?" Cezalandırmak ve misilleme yapmaktan kaçınmak. Duyduklarını yansıtarak dinlemek. Özür dileyip telafi etmek. Güçlü yönlerini teşvik etmek. Aile/sınıf toplantılarını kullanmak.
Yetersiz hissetme (pes etmek ve yalnız bırakılmak)	Çaresiz Umutsuz Aciz Yetersiz	Pes etmek Çocuğun yerine bir şeyler yapmak Aşırı yardım etmek	Daha da içine kapanmak Pasifleşmek İlerleme göstermemek Yanıt vermemek	Bir şeylere ait olabileceğime inanmıyorum, bu yüzden başkalarını benden bir şey beklememeleri gerektiğine ikna edeceğim. Aciz ve güçsüzüm: Çabalamanın bir faydası yok çünkü zaten düzgün yapamam.	Çocuğa inandığını göstermek. İşe küçük adımlarla başlamak. Eleştirmeyi kesmek. Ne kadar küçük olursa olsun bütün pozitif çabaları teşvik etmek. Değerlere odaklanmak. Acımamak. Pes etmemek. Başarı için fırsatlar yaratmak. Beceri öğretmek/nasıl yapılacağını göstermek. Çocukla keyifli vakit geçirmek. Çocuğun ilgi alanlarına katkıda bulunmak. Tekrar tekrar teşvik etmek. Aile/sınıf toplantılarını kullanmak.

Bütün insanların temel hedefi kendilerini bir yere ait ve önemli hissetmektir. Çocuklar (ve birçok yetişkin) dört yanlış hedeften bir veya daha fazlasını benimsiyorlar çünkü şunlara inanıyorlar:

- Aşırı ilgi ya da yanlış yönlendirilmiş güç, onların kendilerini bir yere ait ve önemli hissetmelerine yardımcı olacak.
- İntikam, aidiyet ve önemli hissetmeme deneyiminin verdiği acıya karşı biraz tatmin sağlayacak.
- Gerçekten yetersiz olduklarına inandıkları için pes etmek, ellerindeki tek seçenek.

Çocuklar yanlış inançlarının farkında değildirler. Neden yaramazlık yaptıklarını sorsanız, bilmediklerini söyler ya da başka bir bahane üretirler. Çocukların mahcup ya da tehdit edilmiş hissetmeden yanlış hedeflerinin farkına varmalarına yardımcı olmak için hedef ifşasını nasıl kullanacağınızı daha sonra anlatacağım.

Herkes ilgi ister. Bunda yanlış bir şey yoktur. Sorun çocuk aşırı ilgi istediğinde ortaya çıkar. Diğer bir deyişle, faydalı yollar yerine rahatsız edici yollarla aidiyet arayışına girerler. Davranış, çocuğun bilinçaltında yatan, "Yalnızca ilgi odağı olduğum zaman bir şeylere ait olabilirim," şeklindeki yanlış inancından kaynaklandığı için rahatsız edicidir. Bilinçaltındaki bu inanç, başkalarının rahatsız edici bulduğu davranışa aciliyet ve devamlılık katar. Aşırı ilgi arayışında olan çocukları, katkı sağlayacağı yollarla ilgi çekmeye yönlendirmek son derece teşvik edici olacaktır. Bu, çocukları istedikleri aidiyet hissini yeniden deneyimlemeye çağırır ve bu esnada onlara aidiyet hissini daha yapıcı bir yolla nasıl elde edeceklerini öğretir.

Eğer öğrencileriniz size rahat vermiyorsa onlara (kâğıtları toplamak, parmak kaldıran diğer kişileri çağırmak ya da görev denetimcisi olmak gibi) bir iş verin. Bir anne, dört yaşındaki kızının, telefonla konuşmasını bölüp durarak rahatsızlık verdiği

davranışını yönlendirmenin bir yolunu buldu. Telefonun çaldığı bir dahaki sefere, arayan kişiyi kızına kol saatini verecek kadar bekletip, "Hareket eden şu ikinci kolu görüyor musun? O kol üç kere daire çizdiğinde işim bitmiş olacak," dedi.

Küçük kız saniye ibresini dikkatle takip ederken ara sıra annesine baktı. Annesi üç dakika dolmadan önce telefonu kapattığında kızı, "Anneciğim, daha zamanın vardı, süren bitmemişti," dedi.

Herkes güç ister. Nasıl kullanıldığına bağlı olmakla birlikte güç özünde kötü bir şey değildir. Çocuklar yalnızca yönetimi ellerine aldıklarında bir şeylere ait olacaklarına dair (yine bilinçaltında) yanlış bir inanç benimsediklerinde, gücü kullanma biçimleri yaramazlık gibi görünür. Çocuklar yanlış yönlendirilmiş gücün yanlış hedefine göre hareket ettiklerinde, güçlerini faydalı şekilde kullanmayı öğrenmiyorlardır ve sosyal açıdan faydalı yollarla kullanmak için yönlendirilmeye ihtiyaçları vardır.

Öğretmenler ya da ebeveynler kendilerini bir çocukla "güç mücadelesi" verirken bulduklarında, mücadeleden vazgeçmek en etkilisidir. Ne olduğunu itiraf edin. "Görünüşe göre bir güç mücadelesine girdik. Bu probleme ne yaparak katkıda bulunduğumu görebiliyorum. Kendini zorla boyun eğdirilmiş hissediyorsun diye tahmin ediyorum. Bunu yapmak istemiyorum ama yardımına ihtiyacım var. Sakinleşmek için kendimize biraz zaman tanıyalım, sonrasında ikimiz için de saygılı bir yolla bunu nasıl çözebileceğimize bakalım."

Görünüşe göre incindiğimizde karşılık vermek insanların doğasında var, tıpkı *Kramer Kramer'a Karşı* filmindeki baba figüründe gördüğümüz gibi. Bu yüzden intikam döngüleri bu kadar yaygındır. Aynı şekilde yetişkinlerin daha kendi davranışlarını kontrol edemezken, çocuklardan davranışlarını kontrol etmelerini istemeleri ironiktir. Ancak kendi davranışını kontrol etmek intikam döngüsünü kırmak için önemlidir. Ne zaman incinmiş hissettiğinizi fark edin ve karşılık vermekten kaçının. Bunun yerine

çocuğun duygularını onaylayın. "Şu anda çok incinmiş hissediyor olmalısın. Anlayabiliyorum. Senin yerinde olsam muhtemelen ben de aynı şekilde hissederdim." Duyguları onaylamak, bir intikam döngüsünü yatıştırmanın güçlü bir yoludur ama peşinden sorun çözümünün gelmesi gerekir. "İkimiz de iyi hissettiğimizde neden bir araya gelip bunu konuşmuyoruz?"

Bu noktada bu çocuğu inciten kişinin siz olmayabileceğinizi ya da siz incitmek değil de yardım etmek isterken çocukta incinme algısı oluşmuş olabileceğini belirtmek önemlidir. Cezalandırmanın (mantıklı bir sonuç olarak kötü bir şekilde gizlenmiş olduğunda bile) sadece intikam döngüsünü uzattığını anlamak da önemlidir.

Kendini yetersiz hissetmenin yarattığı yanlış hedefe göre (kendi kabiliyetleriyle ilgili yanlış bir inanca dayanarak) hareket eden çocuklar, size gün içerisinde pek sorun çıkarmayabilirler ama nasıl pes etmiş göründüklerini düşünecek daha fazla zamanınız olduğu için geceleri aklınızdan çıkmayabilirler. Sırf dikkatinizi çekmek için, "Yapamam," diyenlerin aksine yetersizlik hissine göre hareket eden çocuklar yapabileceklerine gerçekten inanmazlar. Çocukların yola çıktığı yanlış inanca dair daha fazla farkındalık sayesinde, aşırı ilgiye göre hareket eden çocuklara, "Tatlım, bunu çözebileceğine inancım tam," diyebilirsiniz. Ancak kendi yetersiz hissetmenin yanlış inancına ve yanlış hedefine göre hareket eden çocuklara küçük adımlarla doğruyu gösterebilmek için zaman ayırmanız gerekir. Bütün adımları siz atmayın. Onlar için çok fazla şey yapmak da onlara yetersiz oldukları izlenimini verebilir. "Çemberin yarısını ben çizeceğim, diğer yarısını da sen çizebilirsin," ya da "Bir ayakkabının bağcığını nasıl bağlayacağını ben göstereceğim, sen de ne öğrendiğini bana gösterebilir ve daha fazla yardıma ihtiyacın olup olmadığını söyleyebilirsin," demek buna bir örnek olarak verilebilir.

Yanlış hedefi tespit etmek neden önemlidir? Yanlış hedefi (ve yanlış inancı) bilmek, çocukların aidiyet ve önemlilik elde etmekten

oluşan gerçek hedeflerine ulaşmalarına yardım etmek için en etkili eylemi bulmanıza yardımcı olur.

Davranışın dayandığı yanlış hedefin ardındaki inancı tespit etmek her zaman kolay olmaz çünkü çocuklar dört yanlış hedeften herhangi birine ulaşmak için aynı davranışa başvurabilirler. Örneğin, dikkat çekmek ("Bana bak, bana bak"), güç gösterisi yapmak ("Beni zorlayamazsın"), intikam almak ("Notlarımın benden daha önemli olması canımı yakıyor, bu yüzden ben de seni inciteceğim") ya da yetersizlik algılarını ifade etmek ("Gerçekten yapamam") için ödevlerini yapmayı reddedebilirler. Hedefi anlamak önemlidir çünkü etkili müdahale ve teşvik her hedefte farklı olacaktır.

Teşvik kelimesine dikkat edin. Yaramazlık yapan bir çocuk, hevesi kırılmış bir çocuk olduğu için teşvik çok önemlidir. Heves kırıklığı, cesaret kırıcı inançlardan ve aidiyet ya da kendini önemli hissetmemekten kaynaklanır. İnançların gerçeklere dayanıp dayanmaması ya da çocuğun durumu algılayış biçimi fark etmeksizin davranış, çocuğun doğru olduğuna inandığı şeye dayanır, asıl gerçeğe değil.

YANLIŞ İNANÇLARI VE YANLIŞ HEDEFLERİ TESPİT ETMEYE YARDIMCI OLACAK İPUÇLARI

Yetişkinlerin yanlış hedefi tespit etmelerine yardımcı olması için başvurabilecekleri iki ipucu vardır.

Birinci İpucu

Yetişkinin bu davranışa tepki olarak gösterdiği duygudur. Bu ilk bakışta tuhaf gelebilir. Duygularınızın, çocuğunuzun davranışının ardında yatan yanlış hedefi bilmenizi nasıl sağladığını merak edebilirsiniz. Duygularınızı fark etmeyi denedikçe bunun nasıl işe yaradığını çözeceksiniz.

Dört yanlış hedeften herhangi birine işaret eden bir davranışla karşılaştıklarında yetişkinlerin deneyimlediği temel duygular şunlardır (106. sayfadaki Yanlış Hedef tablosunun ikinci sütununa bakın): Rahatsız olmuş, endişelenmiş, suçlu ya da sinirlenmiş hissediyorsanız, çocuğun hedefi muhtemelen aşırı ilgidir. Kendinizi tehdit edilmiş (siz de kontrolün elinizde olmasını çocuğunuz kadar istiyorsunuzdur), meydan okunmuş, kışkırtılmış ya da mağlup edilmiş hissediyorsanız, çocuğun hedefi muhtemelen güçtür. Güce başvurarak tepki verirseniz muhtemelen güç mücadelesine girersiniz. Kendinizi incinmiş (siz iyi bir ebeveyn ya da öğretmen olmak için bu kadar çok çabalarken çocuk nasıl böyle bir şey yapabilir?), hayal kırıklığına uğramış, inancını yitirmiş ya da bezmiş hissediyorsanız, çocuğun hedefi muhtemelen intikamdır. Kendinizi yetersiz (bu çocuğa ulaşıp ilham vermem nasıl mümkün olabilir ki?), çaresiz, umutsuz ya da aciz hissediyorsanız, çocuğun hedefi muhtemelen yetersizlik hissidir. Eğer hislerinize teslim olursanız, tıpkı söz konusu çocuk gibi pes etmiş olursunuz.

Davranışa verdikleri duygusal tepkiler sorulduğunda yetişkinlerin çoğu bunu *öfke* ve *hayal kırıklığı* kelimeleriyle ifade ediyor ki bunların ikisi de birincil duygusal tepkiye verilen ikincil yanıtlardır. Bunun da iyi bir nedeni vardır. Tehdit edilmiş, incinmiş ya da yetersiz hissetmek, insanı öyle çaresiz bırakan duygulardır ki onları hemen ikincil öfke yanıtını vererek gizleriz. Öfke sayesinde en azından yalancı bir güç hisseder ve bir şeyler yapabiliriz, *bu şey* söylenmek, küplere binmek ya da ani çıkışlar yapmak olsa bile. Hayal kırıklığı da öfke de birincil duygularımıza yol açan durumu kontrol edemediğimiz için verdiğimiz ikincil yanıtlardır. Çocuğun duygularını onaylamak yerine birincil duygularınızı öfkeyle gizlerseniz, intikam döngüsüne kapılmanız muhtemeldir.

Kendinize, "Öfkemin ya da hayal kırıklığımın altında yatan ne? Kendimi incinmiş, mağlup edilmiş, tehdit edilmiş ya da korkmuş mu hissediyorum?" diye sormalısınız. 106. sayfadaki Yanlış Hedef

tablosuna bakıp hangi duyguların sizin durumunuza uyduğunu bulmak için hislerle ilgili sütunu inceleyin. Çok sayıda ebeveyn ve öğretmen, bu tablonun bir kopyasını faydalı bir kaynak olarak masalarının üzerinde ya da buzdolabının kapağında tuttuklarını bildirdiler. Bu tablo birçok davranışın temelini hatırlamalarını ve böyle stres zamanlarında çocuklarına daha etkili bir şekilde yardım etmelerini sağlıyor.

İkinci İpucu

Böyle davranmayı kesmesini söylediğinizde çocuğun verdiği yanıttır (106. sayfadaki Yanlış Hedef tablosunun dördüncü sütununa bakın).

Aşırı İlgi: Çocuk bir an için dursa da genellikle çok geçmeden dikkatinizi çekmek için aynı ya da bir başka davranışa devam edecektir.

Yanlış Yönlendirilmiş Güç: Çocuk yaramazlık yapmaya devam eder ve sizin durmasını istemenize sözlü olarak karşı çıkabilir ya da pasif direnç gösterebilir. Bu durum çoğunlukla çocukla aranızda güç mücadelesi yaratır.

İntikam: Çocuk zarar verici bir şey yaparak ya da kırıcı bir söz söyleyerek misilleme yapar. Bu durum genellikle çocukla aranızda intikam döngüsü yaratır.

Yetersiz Hissetme: Çocuk genellikle pasiftir ve çok geçmeden pes edip onu yalnız bırakmanızı umar. Bazen bu çocuk akademik açıdan başarılı olamayacak kadar yetersiz olduğuna dair hislerini gizleyip bastırmak için (sınıfın en komiği olmak gibi) haylazlıklar yapabilir.

Bu ipuçları çocuklarımızın aslında davranışlarıyla söylemeye çalıştıkları şeyin "şifresini kırmamıza" yardımcı olur. Bunu anlasak bile kolay olmayabilir. Yaramazlık yapan bir çocukla karşılaştığı-

mızda, "Bu çocuk bana ne söylemeye çalışıyor?" diye bir durup düşünmek yerine ikincil öfke ve hayal kırıklığı hislerimizle tepki vermek çok daha kolay (ve normal) gelir.

Pozitif Disiplin atölyelerinde John Taylor'ın *Person to Person*[2] kitabından uyarlanan "Orman" adlı deneyimsel bir aktivite yapıyoruz. Bu aktivitede bazı yetişkinler sandalyelerin üzerine çıkarken, diğer yetişkinler de onlara aşağıdan bakan ve "Ben çocuğum ve sadece bir şeylere ait olmak istiyorum," diyen çocuklar oluyorlar. "Yetişkinlerden", "çocukların" yaramazlık yaptığını varsayıp şöyle cezalandırıcı ve heves kırıcı sözler söylemeleri isteniyor: "İşimi bölüp durmayı kes. Meşgul olduğumu görmüyor musun? Neden biraz daha erkek kardeşin gibi davranmıyorsun? Nasıl bu kadar bencil olabilirsin? Neden odanı toplamıyor ya da ödevlerini yapmıyorsun? Sana daha kaç kere söyleyeceğim?"

Daha sonra herkese nasıl hissettiklerini, ne düşündüklerini, rol yapan yetişkin ve çocuklar olarak ne tür kararlar aldıklarını sorarak aktiviteye devam ediyoruz. Bu duygusal bir deneyim. Yetişkinlerin şifreyi kırıp çocuğun gerçekten neye ihtiyacı olduğunu anlamak yerine davranışa tepki vermenin o anlık ve uzun vadeli etkilerini görmesine, işitmesine ve deneyimlemesine yardımcı olmakta başka herhangi bir aktivite bu denli etkili olsaydı, kimseye böyle şeyler yaptırmazdık.

Sonra, "Bu aktiviteden ne öğrendiniz?" diye soruyoruz. Gruptakiler de çıkardıkları dersleri, en önemli ders olarak da yaramazlık yapan bir çocuğun aslında, "Ben çocuğum ve sadece bir şeylere ait olmak istiyorum," dediğini söylüyorlar. Yanlış inançları ve hedefleri anlamadığımızda, davranışın altında yatan inanca yanıt vermek yerine davranışa tepki veririz.

Yetişkinler yaramazlık yapan bir çocuğun hevesi kırılmış bir çocuk olduğunu gerçekten anladıklarında, çocuğu teşvik edecek yollar üzerinde çalışmaya hazır olurlar. Teşvik, davranışı değiş-

tirmenin en etkili yoludur. Teşvik edilen bir çocuk, yaramazlık yapmaya ihtiyaç duymaz.

Tekrar söylüyorum: Teşvik edilen bir çocuk, yaramazlık yapmaya ihtiyaç duymaz. Ebeveynler ve öğretmenler için anlaşılması en güç kavram budur. Ceza, nutuk ve diğer suçlama, utandırma ve incitme formları aracılığıyla çocukları daha iyi iş çıkarmaya motive etmeye çalışmaya o kadar alışmışız ki.

Hata yaptıklarında ya da bir şeyleri olması gerektiği gibi yapmadıklarında onları eleştirerek motive etmesi gerektiğine inanarak on bir çocuk büyüttüğü için kendini çok kötü hisseden yakın bir dostum, geçenlerde beni aradı. Şimdilerde birkaç çocuğunda oluşan düşük öz saygı ve öfke patlamaları gibi sonuçları düzeltmeye çalışıyor.

Teşvik, birçok kişinin inandığı gibi yaramazlığı ödüllendirmek değildir. Teşvik, yaramazlık yapma ihtiyacını ortadan kaldırır.

HER BİR YANLIŞ HEDEF İÇİN ETKİLİ TEŞVİK METOTLARI

Bir davranış problemini çözmenin hiçbir zaman tek bir yolu yoktur. Ebeveyn ve öğretmen çalışma gruplarındaki katılımcılar, bu kitapta öğrendiğiniz prensiplere dayanan birkaç olası öneride bulunmak için beyin fırtınası yapabilirler. Bunun üzerine yardıma ihtiyaç duyan ebeveyn ya da öğretmen, aralarından en uygun öneriyi seçebilir.

Birçok probleme en iyi çözümün aile ya da sınıf toplantılarında getirilebilmesinin sebebi, saygılı çözümlere odaklanmayı öğrenirken çocukların aidiyet ve önemlilik algısı geliştirmesidir. Ancak Pozitif Disiplin daha acil bir eylem gerektiğinde ya da istendiğinde kullanılabilecek birçok alternatif yöntem ve beceriyi de kapsar. Aşağıda yanlış hedeflere verilebilecek etkili yanıtlar için sunulan genel kılavuzlar, ileriki bölümlerde daha detaylı olarak tartışılacak. Burada da size tek bir problem ya da yanlış davranış hedefi için

ne kadar çok sayıda farklı çözüm olduğunu vurgulamak için ana hatlarıyla yer verildi.

Kitabın tamamını okuduktan ve Pozitif Disiplin kavramlarını anladıktan sonra her bir hedef için etkili metotların hatırlatıcısı olarak bu ana hatlara geri dönüp bakmak isteyebilirsiniz. Bütün metotlar yalnızca daha önceki bölümlerde tartışılan temel teşvik, anlayış ve karşılıklı saygı tutumlarına dayandıklarında etkilidirler.

Aşırı İlgi

Herkesin ilgiye ihtiyaç duyduğunu unutmayın. Çocuklar için teşvik edici olmayan şey aşırı ilgidir.

- Çocukları katkıda bulunabilecekleri davranışlara yönlendirin. Onlara sınıfta pozitif ilgi gösterilmesini sağlayacak bir iş ya da evde telefon görüşmenizin ne kadar sürdüğünü tespit etmeleri için kronometre tutmalarını söylemek gibi yararlı olacak bir görev verin.
- Beklenmedik bir şey yapın. (Sımsıkı sarılmak genellikle çok etkilidir.)
- Çocuklarla düzenli olarak özel vakit geçirmek için program yapın. Okulda arada sırada birkaç dakika ayırmanız yeterli olacaktır. Unutmadığınızı ve oltaya gelmeyeceğinizi ima eden bir şekilde gülümseyip, "Saat altıdaki özel görüşmemizi iple çekiyorum," deyin.
- Çocuklarla önceden sözsüz işaretler belirleyin: "Seni seviyorum" demek için elini kalbine götürmek ya da mızmızlanmaları bittiğinde dinlemeye hazır olacağınızı işaret etmek için ellerinizle kulaklarınızı kapatmak gibi.
- Ona hizmet etmekten kaçının.
- Teskin edin ve inandığınızı gösterin. ("Seni seviyorum ve bunun altından tek başına kalkabileceğini biliyorum.")

- Değer gösteren bir tavırla elinizi çocuğun omzuna koyarken davranışı görmezden gelin. (Diyaloğunuzu sürdürün: Çocuğu değil, davranışı görmezden gelin.)
- Güzel zamanlarda başka davranış biçimlerini öğretmeye ve bu davranış biçimleriyle rol yapmaya vakit ayırın, mesela mızmızlanmak yerine kelimelere başvurmak gibi.
- Konuşmayı bırakıp harekete geçin. Örneğin, tatlılıkla kandırmayı bırakıp oturduğunuz yerden kalkın, çocuklarınızın elini tutun ve onları dişlerini fırçalamaları için banyoya götürün. Modunuzu sert olduğu kadar şakacı kılmak için onları biraz gıdıklamayı deneyebilirsiniz.
- Sevginizi ve verdiğiniz değeri dile getirin.

Yanlış Yönlendirilmiş Güç

Gücün kötü bir şey olmadığını unutmayın. Yıkıcı olmak zorunda değildir, yapıcı bir şekilde de kullanılabilir.

- Sakinleşme sürecine girmek için güç mücadelesinden çekilin, sonra aşağıdakilerden en az bir tanesini yapın:
- Çocukları bir şey yapmaya zorlayamayacağınızı itiraf edin ve her iki tarafın da işine yarayan bir çözüm bulmak için yardım etmelerini isteyin.
- İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'na başvurun (ikinci bölüme bakın).
- Ardından bire bir sorun çözme seansı yapın.
- Çocukları, güçlerini yapıcı bir şekilde kullanmaya yönlendirin.
- Çocukları çözüm bulma sürecine dâhil edin.
- Çocuğa ne yaptıracağınıza değil, bizzat ne yapacağınıza karar verin. ("Herkes hazır olduğunda derse devam edeceğim." "Çamaşır sepetindeki kirlileri yıkayacağım, yere atılanları değil." "Siz kavga etmeyi kesene kadar arabayı

kenara çekeceğim.") Bunların tatlı sert bir tavırla yapılması çok önemlidir. Özellikle de sessiz kalmanız, bir şeyleri hatırlatıp durmaktan ya da nutuk çekmekten kaçınmanız çok etkili olacaktır.

- Çocuklarınızla düzenli olarak ya da okulda ara sıra özel vakit geçirmek için program yapın.
- Rutinlerinizi belirleme sürecine çocuklarınızı dâhil edin, sonra da bırakın son sözü rutinler söylesin.
- Kısıtlı seçimler sunun.
- Çocukları, sorunlarını sınıf veya aile toplantısı gündemine alması konusunda yönlendirin.
- Sevginizi ve verdiğiniz değeri dile getirin.

İntikam

Çocukların (kendilerine kontrolü ellerinde tuttukları hissini veren) intikam arayışına girerek (kendilerini güçsüz hissetmelerine neden olan) incinmiş duygularını gizlediklerini unutmayın.

- Misilleme yapmaktan kaçınarak intikam döngüsünden çıkın.
- Sakinleşme sürecini beklerken arkadaş canlısı tavrınızı sürdürün.
- Çocuğu inciten şeyin ne olduğuyla ilgili bir tahminde bulunun ve empati yaptığınızı gösterin. Çocukların incinmiş duygularını onaylayın.
- Duygularınızı paylaşırken duygusal açıdan dürüst olun: _____ konusunda _____ hissediyorum çünkü _____ ve _____ olmasını diliyorum.
- Yansıtıcı bir şekilde dinleyin: Duyduklarınızı yansıtarak çocuğun dünyasına girin: "Çok incindiğini sözlerinden anlayabiliyorum." Yansıtıcı dinleme, düşündürücü sorular da içerebilir: "Bana biraz daha anlatır mısın? Sonra ne oldu? Bu sana kendini nasıl hissettirdi?" Burada amaç

kendi bakış açınızı paylaşmaktan kaçınmak ve çocuğun bakış açısını anlamaktır.
- İncinmeye neden olan sizseniz, Hatalardan Kazançlı Çıkmanın Üç K'sine başvurun (ikinci bölüm).
- İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı uygulayın (ikinci bölüm).
- Çocukları bire bir sorun çözümü sürecine dâhil edin.
- Değer verdiğinizi gösterin ve teşvik edin.
- Çocuklarla okulda düzenli olarak ya da ara sıra özel vakit geçirmek için program yapın.
- Sevginizi ve verdiğiniz değeri dile getirin.

Yetersiz Hissetmek

Çocukların yetersiz olmadıklarını ancak öyle olduklarına dair inançlarından vazgeçene dek yetersizlermiş gibi davranmaya devam edeceklerini unutmayın.

- Çocukların başarıyı deneyimlemeleri için atacakları adımları gerektiği kadar basitleştirerek eğitime zaman ayırın.
- Çocukların kopyalayabilecekleri kadar küçük bir adım atın. "Çemberin yarısını ben çizeceğim, sen de diğer yarısını çizersin."
- Küçük başarı anları ayarlayın. Çocukların yapabildikleri herhangi bir şeyi keşfedin ve onlara uzmanlıklarını konuşturacakları birçok fırsat sunun.
- Ne kadar küçük olursa olsun bütün pozitif çabaları onaylayın.
- Bütün mükemmellik beklentilerini ortadan kaldırın.
- Çocukların güzel özelliklerine odaklanın.
- Pes etmeyin.
- Çocuklarla düzenli olarak özel zaman geçirin.
- Sınıflarda çocukları bir çalışma arkadaşı ya da öğretici akran seçmeye teşvik edin.
- Sevginizi ve verdiğiniz değeri dile getirin.

Tek bir davranışın, dört yanlış hedefin hepsini işaret edebileceğini vurgulamak için ödevini yapmayan çocuk örneğine geri döneceğiz.

Eğer çocuğun hedefi aşırı ilgiyse, rahatsız edilmiş hissedersiniz. Çocuklara ödevlerini yapmalarını söylediğinizde, bunu bir süreliğine yaparlar. Bu çocuklara yardımcı olmak için sadece bitirmedikleri ödevlerini görmezden gelip iş birliği yaptıkları alanları onayladığınızı gösterin. Bu onlara ödevlerini yapmamalarının ilgi çekmenin iyi bir yolu olmadığını öğretir. Bunu ne zaman yapmak istedikleri konusunda onlara bir seçim hakkı verebilirsiniz: ya şimdi ya da okuldan sonra. Ödevlerini bitirir bitirmez bir konuda size yardımcı olmalarını isteyerek davranışlarını yönlendirebilirsiniz ya da ödevlerini yapmadıklarını her gördüğünüzde onlara göz kırpacağınızı ve gülümseyeceğinizi söyleyebilirsiniz. Hedefi ifşa ettikten sonra onlarla bu anlaşmayı yapmanız özellikle etkili olacaktır (122. sayfaya bakın). Göz kırpmak ve gülümsemek onların ilgi isteğini artıracakmış gibi gelebilir ama aksine çocukların aidiyet ve önem hissetmelerine yardımcı olur, böylece çok geçmeden bu şekilde ilgi çekmeye gereksinim duymaz hale gelirler. Çocukların, ödevlerini yapmamanın sonuçlarıyla yüzleşmelerine izin verebilir ve ardından düşündürücü sorular sorabilirsiniz: "Ne oldu? Bu sonuçlar konusunda nasıl hissettin? Bundan ne ders çıkardın? Nasıl olmasını isterdin? İstediğini elde etmek için ne yapabilirsin?"

Eğer çocuğun yanlış hedefi yanlış yönlendirilmiş güçse, kendi gücünüzün tehdit altında olduğunu ya da mağlup edildiğinizi hissedebilir ve onlara istediklerinizi yaptırabileceğinizi göstermek isteyebilirsiniz. Bu çocuklara ödevlerini yapmalarını söylediğinizde, size yapmayacaklarını söyleyebilir ya da sizi tamamen duymazdan gelebilirler. Ceza vererek kazanmakta ısrarcı olursanız, "Bana zorla bir şey yaptıramazsın," der ve bunu kanıtlamak için daha fazla güce başvurup ayak direyebilirler. İntikam hedefine geçiş yapmaları

da mümkündür. (Kaybetmek acı verir.) Bu çocuklara yardımcı olmanın yolu güç mücadelesinden çekilmektir.

Yönetimi ele almak için uğraşan çocuklar bazen yönetimi elinde tutmak için çabalayan bir yetişkinden ilham alırlar. Bu atmosferi değiştirmek yetişkinin sorumluluğudur. Karşılıklı anlayış ve ortak karar almaya dayanan karşılıklı saygı ve iş birliğini gerçekten elde etmek istediğinizde, çocuklar farkı anlayacaktır. Bu farka güvendiklerinde (ki bu biraz zaman alabilir), iş birliği yapmaları daha muhtemel olacaktır.

Bire bir problem çözme üzerine çocuğunuzla konuşurken, güç mücadelesinin bir parçası olduğunuzu itiraf edin. Çocukla ilişkinizi gerçekten değiştirmek, karşılıklı saygı ve anlayışla sorunları çözmeye başlamak istediğinizi belirtin. Çocuğunuza, ona galip gelmeye ya da onu kontrol etmeye çalıştığınızı her hissettiğinde, bunu fark etmenizi sağlaması için yardımına ihtiyacınız olduğunu söyleyin. İkinizi de memnun edecek çözümler bulmak için birlikte çalışmaya istekli olduğunuzu ifade edin. Çocukların, karar aşamasına dâhil edildiklerinde çözümlere uymaya daha istekli olduklarını unutmayın.

Aile ve sınıf toplantıları güçle ilgili sorunları çözmekte etkilidir. Yönetimi ele geçirmekle ilgilenen çocuklar, genellikle iyi liderlik vasıflarına sahiptir. Bu, çocuğun, bu özelliklerini takdir ettiğinizi bilmesini sağlayabilir ve liderlik gerektiren görevlerde yardımını isteyebilirsiniz. Mesela bir rehber öğretmen, davranış sorunları yüzünden kendisine yönlendirilen çocuklara akran danışmanlığı yapmaları için çocukları eğitiyordu (2. Ek'e bakın).

Öğretmenler, bitirilmemiş ödevler için çocuğa düşük not vererek tepki gösterebilirler. Güç gösterisi yerine tatlı sert bir tavırla yaklaşmak önemlidir. Ardından çocuğun, başına gelenler üzerinde güç sahibi olduğunu ve eğer isterse bunu değiştirmeye gücünün yeteceğini anlamasına yardımcı olmak için (daha önce bahsedildiği gibi) düşündürücü sorular sorabilirsiniz.

Çocuğun hedefi intikamsa, kendinizi incinmiş ya da bezmiş hissedebilirsiniz. Bir ebeveyn ya da öğretmen olarak bu kadar çok çabalamışken çocuğun ödevini neden yapmadığını anlayamayabilirsiniz. Bu çocuğa ödevini yapmasını söylediğinizde, "Senden nefret ediyorum," gibi incitici bir şey söyleyebilir. Ayrıca kâğıdını yırtmak gibi yıkıcı bir eylemde bulunabilir.

Bu çocuğa yardımcı olmak istiyorsanız misilleme yapmayın. İncinen duygularını onaylayın. "Üzgün olduğunu görebiliyorum, bu yüzden bunu şimdi tartışamayız ama seninle daha sonra konuşmak istiyorum," diyerek dostane yaklaşmaya devam edebilirsiniz. Sakinleşme sürecinden sonra İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı uygulayabilir ya da sorunu görmezden gelip on birinci bölümde açıklandığı üzere özel ilgi alanlarınızı paylaşabilirsiniz. İncinen duygulara eğilebilmeniz için hedefi ifşa etmeniz gerekebilir.

Çocuğunuzun hedefi yetersizlik hissi ise ona yardım etme yetiniz konusunda kendinizi yetersiz hissedebilirsiniz. Çocuğunuz, ödevini yapmasını söylediğinizde kederlenebilir ve çok geçmeden onu yalnız bırakmanızı umut edebilir. (Bu, yetersizlik hissi ile ilgi arasındaki önemli bir farktır. İlgi isteyen bir çocuk yetersizmiş gibi davranabilir ama siz ona ilgi gösterdiğinizde neşesi yerine gelir. Yetersiz olduğuna inanan bir çocuk ise yalnız bırakılmak ister.)

Bu çocuğa yardımcı olmak için ödevini nasıl yapacağını bildiğinden emin olun. Eğitime zaman ayırın, siz birçok kez anlattığınız için çocuğun çoktan anlamış olması gerektiğini düşünseniz bile. İlgi çekmek için ödevini yapmayan bir çocuk ile sözde yetersizlik yüzünden ödevini yapmayan bir çocuk arasındaki fark, birinci çocuğun, ödevini nasıl yapacağını gayet iyi bilse de (siz ona ilgi göstermediğiniz sürece *aidiyet* hissedemeyeceğine dair yanlış inancından dolayı) ona yardım etmeniz için sizi manipüle etmeye çalışmasıdır. İkinci çocuk ise gerçekten yapamayacağını düşündüğü için hevesi kırılmıştır ve ilgi göstermenizi istemiyordur. Bu iki hedefte çocukların davranışı benzerlik gösterebileceğinden dolayı bir

çocuğun yalnızca sizi meşgul etmeye mi çalıştığı, yoksa gerçekten kendisinden uzak durmanızı mı tercih ettiğini anlayabilmeniz için dikkatinizi keskinleştirmeniz önemlidir.

Bir diğer seçenek de çocuğa sizin yardımınızı ya da başka bir öğrencinin yardımını isteyip istemediğini sormaktır. Ayrıca çocuğun kendisini yetersiz hissettiği bir seviyeyi bulmaya çalışabilir ve bu seviyede biraz daha çalışmasını sağlayabilirsiniz. Durumu, çocuğun başarılı olacağı şekilde ayarladığınıza emin olun.

Pes etmeyin. Bu çocuk sırf sizi başından savmak için biraz ödev yapabilir. Nedeni ne olursa olsun biraz ödev yaparsa biraz başarılı olur ve dolayısıyla kendisini teşvik edilmiş hisseder. Bu çocukla özel zaman geçirmek çok önemlidir.

HEDEFLERİ ORTAYA ÇIKARMA

Çocuklar yanlış hedeflerinin farkında olmadıklarından, yanlış inançlarının daha fazla farkına varmalarına yardım etmenin bir yolu da hedefi ortaya çıkarmaktır.

Hedefi ortaya çıkarma sürecini öğretmenler, danışmanlar ya da konuda uzman olan ebeveyn eğitmenleri yürütebilir. Süreç boyunca objektif ve arkadaş canlısı olmak elzemdir. Kendi çocukları söz konusu olduğunda ebeveynlerin objektif olmaları neredeyse imkânsızdır, bu yüzden hedefi onların ortaya çıkarmaları uygun olmayabilir.

Objektif olmak ve dostane yaklaşmak elzem olduğu için tartışma anlarında hedef ortaya çıkarılmamalıdır. Bu prosedürü öğrenirken çocukla yalnız konuşmak en iyisidir. Eğitimli insanlar genellikle hedefi ortaya çıkarma sürecini gruplar halinde ya da bir seyircinin önünde gerçekleştirirler. Adler ve Dreikurs bir seyircinin önünde hedefi ortaya çıkarmalarıyla ünlülerdi, böylece çocuk da dâhil olmak üzere herkes süreçten bir şeyler öğrenebiliyordu. Ancak ben bunu çocukla birlikte yaparken, her iki tarafın da sakin olduğu özel bir zaman dilimi seçmenizi öneriyorum.

Öncelikle çocuğa, neden belirli bir davranışta bulunduğunu bilip bilmediğini sorun. Davranışa spesifik bir tanım getirmelisiniz. Örneğin: "Mary, oturuyor olman gerekirken neden odanın içinde dolanıp durduğunu biliyor musun?"

Çocuklar böyle bir soruya genellikle, "Bilmem," diye cevap vereceklerdir. Bilinç düzeyinde bunun cevabını bilmedikleri doğrudur. Hedefi ortaya çıkarmak, onların olup bitenleri anlamalarını sağlar. Bazı sebepler öne sürseler bile bunlar *gerçek* neden olmayacaktır.

Size bir sebep öne sürerlerse, "Benim daha başka fikirlerim var. Tahminde bulunmamın bir sakıncası var mı? Haklı olup olmadığımı bana söyleyebilirsin," diyebilirsiniz.

Bilmediklerini söylerlerse, yukarıdaki gibi tahminde bulunup bulunamayacağınızı sorun. Objektif ve arkadaş canlısı bir tavır takınırsanız, tahmininiz çocuğun ilgisini çekecektir. Sonra Dreikurs'un "olabilir mi acaba" dediği soruları sorun ve her bir soruya çocuğun cevap vermesini bekleyin:

- "Odada dolanıp durmanın nedeni, ilgimi çekmek ve seninle meşgul olmamı sağlamak olabilir mi acaba?" (Aşırı İlgi)
- "Odada dolanıp durmanın nedeni, canın ne isterse onu yapabileceğini bana göstermek olabilir mi acaba?" (Yanlış Yönlendirilmiş Güç)
- "Odada dolanıp durmanın nedeni, incinmiş hissetmen ve benimle ya da başka biriyle ödeşmek istemen olabilir mi acaba?" (İntikam)
- "Odada dolanıp durmanın nedeni, başarılı olamayacağını düşündüğün için denemek bile istememen olabilir mi acaba?" (Yetersiz Hissetmek)

Tahmininizin doğru olup olmadığını ve çocuğun, hedefinin farkına varıp varmadığını anlamanızı sağlayacak iki yanıt vardır. Birincisi onaylama refleksidir. Bu durumda çocuk hayır derken

bile istemsizce gülümser. Eğer yanıt onaylama refleksi olmaksızın hayırsa, bir sonraki soruya geçin. Ancak onaylama refleksi (hayır derken aynı anda gülümsemek) size tahmininizin doğru olduğunu gösterir. Diğer yanıt yalnızca evettir. Onaylama refleksi ya da olumlu bir cevap aldığınızda, bir sonraki soruya geçmenize gerek kalmaz. Bu durumda çocuğu, kendisini bir şeylere ait ve önemli hissetmenin diğer yollarıyla ilgili bir tartışmayla meşgul edebilirsiniz. Eğer hedef ilgiyse, çocuğa herkesin ilgi istediğini açıklayın. Sonra da çocuğu ilgi istemenin yapıcı yollarına yönlendirin. Örneğin: "Öteki insanlara da yardımı dokunacak şekilde ilgi istemenin başka yollarını bulmama yardım edebilir misin?"

Aynı zamanda çocuğa davranışı için ilgi göstermeyi kabul edebilir ve ona anlaştığınız sıklıkta göz kırpıp gülümseyeceğinizi bilmesine izin verebilirsiniz. Bunu ikinizin arasında özel bir anlaşma haline getirebilirsiniz. Bu, birçok kişiye yaramazlığı ödüllendirici bir şeymiş gibi gelebilir. Aslında bu, Dreikurs'un "çorbaya tükürmek" dediği şeydir: Farkında olmak, işin tadını kaçırır.

Eğer hedef güçse, ona zorla bir şey yaptırmaya gücünüzün yetmeyeceğini itiraf edin. Ardından karşılıklı saygı ve iş birliğine dayanan bir plan yapmak için ondan yardım isteyin. "Haklısın. Sana zorla bir şey yaptıramam. Bu sorunu çözmek için ikimiz de gücümüzü saygılı bir şekilde nasıl kullanabiliriz?" Amaç hem yetişkini hem de çocuğu güç mücadelesinden gücü yardım için kullanmaya yönlendirmek olduğunda, yardım istemek kullanılabilecek önemli bir yöntemdir.

Eğer hedef intikamsa, sizin ya da başka birinin onu incitmek için ne yapmış olabileceğini anlamak istediğinizi gösterebilirsiniz. "Seni incittiğimi fark etmediğim için özür dilerim. Beni affeder misin?" ya da "Bu durum yüzünden incinmiş hissettiğin için üzgünüm. Benim başıma gelseydi muhtemelen ben de aynı şekilde hissederdim." Yargılamadan dinleyecek kadar değer vermek, bu hedef için en teşvik edici prosedür olabilir. Akla mantığa uygun hale

getirmeye, açıklamaya ya da onun algılama biçimini değiştirmeye çalışmayın. Yansıtıcı dinleme faydalı olabilir. Çocuk anlaşıldığını hissettiğinde, sizin bakış açınızı dinlemeye ve ardından çözüm üzerinde çalışmaya daha istekli olabilir.

Hedef yetersizlik hissiyse, bazen hevesiniz kırıldığı için onun muhtemelen nasıl hissettiğini anlayabildiğiniz konusunda ona güven verin. Bunun ardından onun kabiliyetlerine inandığınızı ifade edin ve başarıyı garantiye almak için küçük, gerçekleştirilebilir adımlardan oluşan bir plan üzerinde çalışın. "Yapabileceğine inanmadığını biliyorum ama yapabileceğini biliyorum ve başarılı olmana yardım etmek için her şeyi yapmaya hazırım."

Hedefi ortaya çıkarmak yanlış hedefi tespit etmekte başvurabileceğiniz üçüncü ipucu olabilir. Dreikurs'un bir çocukla görüşme yaptığı bir film var ve bu filmde Dreikurs çocuğun hedefinin güç olduğundan emin gibi görünüyor. Çocuğa "olabilir mi acaba" sorularını gücü ima eden birçok farklı şekilde sorarak onaylama refleksi görmeye çalışıyor ama devamlı olarak onaylama refleksi olmaksızın olumsuz bir yanıtla karşılaşıyor. Dreikurs nihayet intikam sorusunu sorarak devam ediyor ve çocuk, ebeveynlerinin yaptıkları yüzünden kendini incinmiş hissettiğini kabul ediyor.

Öğretmenler anlayışlarını artırmak ve çocuğa ilgi göstermek için hedefi ortaya çıkarma yöntemini kullanabilirler. Hedefi bildiğinizde, onu bir tartışmanın ve problem çözümünün temeli olarak kullanabilirsiniz.

HEVES KIRIKLIĞININ ORANI

Çocuklar her zaman ilk sırada yer alan aşırı ilgi hedefiyle başlayıp yetersizlik hissine doğru düşüş yaşamazlar. Daha pasif olan çocuklar, kendilerine sert davranıldığında ya da başka bir nedenden dolayı aidiyet ve önem hissinden mahrum kaldıklarına inandıklarında doğrudan yetersizlik hissine geçebilirler.

Gücü tercih edecek kadar cesur olan çocuklar, hiçbir zaman yetersizlik hissine geçmeyebilirler ama genellikle güç mücadelesinde kazanan taraf olmakta ısrarcı davranan yetişkinler tarafından intikam hedefine itilirler.

Bayan Smith, Dört Yanlış Davranış Hedefi'ni ve bunları düzelten çareleri öğrendiğine ne kadar müteşekkir olduğunu anlattı. En büyük çocuğu Seth, güçlük çıkaran bir çocuktu. Sık sık aşağıdaki örnekteki gibi incitici veya yıkıcı şeyler yapıyordu.

Bir gün Smith ailesi (Bay ve Bayan Smith, Seth, küçük erkek kardeşi Scott ve bebeklik çağındaki kız kardeşi Maria) bütün günü gayrimenkullere bakarak geçirdiler. Seth ve Scott sürekli ne kadar sıkıldıklarından ve bunaldıklarından şikâyet ettiler. Durup durup eve gitmek istediklerini söylediler. İki yaşındaki Maria halinden memnundu, yorulduğunda annesinin kucağında uyukluyordu.

Bay ve Bayan Smith ertesi gün gayrimenkul araştırmasına devam etmek istediler ancak onları evde bir komşularıyla birlikte bırakarak Seth ile Scott'a iyilik yapmaya karar verdiler. Güzel bir gündü ve Seth ile Scott mahallede arkadaşlarıyla oynayabilecek kadar büyüktü. Maria önceki gün zorluk çıkarmadığı ve mahallede oynamak için fazla küçük olduğu için, onu beraberlerinde götürmeye karar verdiler. Gitmek için hazırlandıklarında Seth de gelmek istediğini söyledi. Bayan Smith ne kadar bunaldığını ve sıkıldığını ona hatırlatıp evde kalırsa daha mutlu olacağı konusunda onu ikna etmeye çalıştı. Seth ise ısrarla onlarla gelmek istediğini söyledi. Bayan Smith'in kararı kesindi, hatta Seth ile Scott'a güzellik (rüşvet) olarak dondurma alsınlar diye birer çeyreklik verdi. Seth hâlâ tatmin olmamıştı ama yine de onu evde bıraktılar.

Eve döndüklerinde Bayan Smith, Seth'in bir bıçakla Maria'nın mama sandalyesinin sentetik kumaşla kaplı kısmını kesmiş olduğunu görünce şoke oldu. Bayan Smith'in ilk tepkisi, "Böyle bir şeyi nasıl yapabilir?" diye düşünürken kendisini incinmiş hissetmesiydi. Acısını hemen öfkeyle örttü ve ona şaplak atıp Seth'i odasına gönderdi.

Bu olayın gerçekleştiği dönemde Bayan Smith aynı zamanda bir ebeveyn çalışma grubuna katılıyor ve grupla birlikte çalışmak istediği durumları kendisine hatırlatmak için bir günlük tutuyordu. Günlüğüne yazmaya başlar başlamaz olayı Seth'in bakış açısından görebilecek kadar objektif olabilmeye başladı ve oğlunun yanlış hedefinin neden intikam olduğunu anladı. İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı (ikinci bölüme bakın) şu şekilde uyguladı:

Bayan Smith, Seth'in odasına gidip, "Maria'yı yanımıza alıp seni evde bırakmamızın nedeninin, onu senden daha çok sevmemiz olduğunu mu düşündün?" diye sordu.

Seth de ağlamaklı bir şekilde, "Evet," diye yanıtladı.

Bunun üzerine Bayan Smith, "Sana neden öyle geldiğini anlayabiliyorum. Eminim ki bu kendini kötü hissetmene neden olmuştur," dedi. Ardından Seth ağlamaya başladı.

Bayan Smith kollarını oğluna doladı ve ağlamayı kesmesini bekledi. Sonra da, "Sanırım nasıl hissettiğini anlayabiliyorum. On üç yaşındaydım, annem on altı yaşındaki ablamı New York'a götürmüştü. Ben de gitmek istemiştim ama çok küçük olduğumu söylemişlerdi. Bu bahaneye inanmamıştım. Esas sebebin, annemin ablamı benden daha çok sevmesi olduğunu düşünmüştüm," dedi. Ardından Seth'e, "Seni neden evde bıraktığımı öğrenmek ister misin?" diye sordu. Seth başını sallayarak onayladı. Bayan Smith de ona, "Bunaldığınız ve çok sıkıldığınız için dün kendimi kötü hissettim. Siz bu kadar kötü durumdayken gayrimenkul bakmak bizim için de pek keyifli olmadı. Siz evde kalıp arkadaşlarınızla oynarsanız sıkılmayacağınız için bu şekilde hepimiz daha mutlu oluruz diye düşündüm. Neden sana iyilik yaptığımı düşündüğümü anlayabiliyor musun?" dedi.

"Sanırım," diye cevap verdi Seth.

Bayan Smith sözlerine şöyle devam etti: "Maria'yı alıp seni evde bıraktığım için onu neden daha çok sevdiğimi düşündüğünü anlayabiliyorum ama bu doğru değil. Seni çok seviyorum. Maria'yı

da evde bırakmayı tercih ederdim ama onun sizin gibi dışarı çıkıp arkadaşlarıyla oynayamayacağını biliyordum."

Bayan Smith bir süre daha Seth'e sarılmaya devam etti, ardından şöyle sordu: "Mama sandalyesini tamir etmek için ne yapmalıyız sence?"

Seth de coşkulu bir şekilde, "Ben tamir edebilirim," diye cevap verdi.

"Tamir edebileceğine eminim," dedi Bayan Smith.

Seth'in harçlığının bir kısmıyla bir parça sentetik kumaş almayı planladılar. Kumaştan bir motif kestiler ve bu motifi birlikte sandalyeye zımbaladılar. Hem sandalye hem de aralarındaki ilişki eskisinden bile daha iyi oldu. (Bu, hataların bir şeyleri öncesinden daha iyi yapma fırsatı sağlayabileceğini gösteren bir başka örnektir.)

Bayan Smith, bu konuşmadan önce Seth'le bir intikam döngüsüne kapılmış olduklarını fark etti. Seth sevilmediğine (aidiyet ve önemlilik hissinden mahrum kaldığına) dair yanlış bir inancı benimsemişti. Bu da incinmiş hissetmesine neden olmuş ve inciterek karşılık verme şeklinde yanlış bir hedefe sebebiyet vermişti. Seth incitici ve yıkıcı bir şey yapmıştı ama Bayan Smith incinmiş duygularını öfkesiyle örtmeye meyilliydi, dolayısıyla Seth'e daha fazla ceza vererek misilleme yaparak cevap vermişti.

Şimdi ise Bayan Smith sandalyenin çoktan zarar gördüğünün ve cezalandırmanın onu tamir etmeyeceğinin farkındaydı. Ancak böyle bir davranışı görmezden gelemeyeceğini de biliyordu. Cezalandırmak, Bayan Smith'e bunun oğlunun "yanına kalmasına" izin vermediğini hissettiriyordu ama artık bu yöntemin istediği uzun vadeli hedefleri gerçekleştirmesini sağlamadığını anlamıştı.

Seth'in yanlış intikam hedefini anladıktan sonra Bayan Smith, uzun vadeli pozitif sonuçlar elde etmek için durumu etkili bir şekilde yönetebildi. Seth yıkıcı bir şey yaptığında, onun incindiğini ve üzüldüğünü görebildiğini itiraf edecekti ve daha sonra bu konuyu birlikte konuşacaklardı. Sakinleşme sürecinden sonra yukarıdaki

örnekte yaptığı gibi İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı uygulayacaktı, en nihayetinde intikam döngüsüne ve yaramazlığa devam etmek yerine onları birbirine yakınlaştıran bir çözüm bulacaklardı.

Bütün bunlar birkaç sene önce oldu. Bayan Smith artık Seth'le aralarında harika bir ilişki olduğunu söylüyor. Seth artık incitici ya da yıkıcı davranışlarda bulunmuyor. Bayan Smith, *intikam döngüsüne devam etseydik kim bilir neler olurdu,* diye düşünmek bile istemiyor.

GENÇLERLE BİRLİKTE ÇALIŞMAK

Dört Yanlış Davranış Hedefi'ne baktığınızda eminim ki bu yanlış hedefleri ve yanlış inançları yetişkinlerin bile sık sık benimsediğini göreceksiniz. Ancak on bir ya da on iki yaşına geldiklerinde çocukları bu dört kategoriden birine sokmanın çok da kolay olmadığını fark edeceksiniz. Kötü davranışlarda bulunan ergenlik çağındaki gençler aşırı ilgi, yanlış yönlendirilmiş güç, intikam ya da yetersizlik hissi dediğimiz yanlış hedefleri benimsemişlerdir ancak işin içinde başka faktörler de vardır.

Akran baskısı ergenlik çağındaki gençler için aşırı önemlidir. Daha küçük çocuklar da akran baskısından etkilenirler ama yetişkin onayı onlar için çok daha önemlidir. Akran onayı gençler için yetişkin onayından daha önemlidir ve onların yanlış hedeflerinden biri haline gelir. Gençler aynı zamanda ergenlikte büyük bir bireyselleşme sürecinden geçerler. Ebeveynlerinden ayrı olarak kim olduklarını keşfederler. Ebeveynlerinin değerlerini sınadıklarında bu genellikle isyankârlığa dönüşür. Ebeveynler kontrolcü ve cezalandırıcı olmadıkları sürece bu isyankârlık nadiren yirmili yaşlarda da devam eder.

David Walsh ve Nat Bennett'in[3] yürüttüğü beyin üzerine son araştırma, ergenlik çağındayken gençlerin prefrontal korteksinde kafa karışıklığına yol açan hızlı bir gelişme olduğunu gösteriyor. Ergenler genellikle etraflarındakilerin beden dilini öyle değilken

bile agresif bularak yanlış yorumlarlar. Ergenlik çağında olmak yeterince zor değilmiş gibi beyin, çocukları yanlış anlayacak ve yanlış iletişim kuracak şekilde programlar. Prefrontal korteksin yirmi beş yaşına kadar olgunlaşmadığını (ki görüldüğü üzere sigorta şirketleri meseleyi doğru anlamışlar) ve gençlere ebeveynlik yaparken net olmaya, varsayımlarda bulunmamaya ekstra dikkat etmek gerektiğini anlamak ebeveynler için faydalı olacaktır.

Genellikle daha küçük çocuklara kıyasla daha itaatkâr, ikincil bir pozisyon benimsemeye çok daha isteksiz olan ergenler üzerinde aşırı kontrolcü metotlar kullanmanın sonuçları çok kötü olabilir. Ergenler yetişkinler tarafından kontrolcü davranışlara maruz kaldıklarında *iş birliği* sözcüğüne çok şüpheci yaklaşırlar. Bunu "boyun eğmek" olarak yorumlarlar ki genellikle haklıdırlar zira birçok ebeveynin iş birliğiyle kastettiği tam da budur.

On birinci bölümde daha derinlemesine ele alınan teşvik ise daha küçük çocuklar için olduğu kadar ergenler için de önemlidir. Lynn Lott'la birlikte *I'm on Your Side: Resolving Conflict with Your Teenaged Son or Daughter* (Senin Yanındayım: Ergen Oğlunuz ya da Kızınızla Sorunlarınızı Çözmek) kitabını yazdığımda, iki yıl boyunca idare eder denebilecek kadar iyi sattı. Ardından kitabın adı *Ergen Gençler için Pozitif Disiplin*[4] şeklinde değiştirildiğinde, sadece iki ay içerisinde eski isimle iki yılda sattığı kadarından daha fazlasını sattı. Bu ne anlama geliyor olabilir? Tam olarak bilmiyoruz ama ebeveynlerin, ergenlere yanlarında oldukları mesajını vermenin ne kadar önemli olduğunu anlamadıkları belli oluyor. Birçok ebeveyn ve genç zıtlaşmaya hazır ve ebeveynler ergenlik çağındaki evlatlarını kontrol etmekle daha fazla ilgileniyor gibi görünüyor. Bu bizi üzüyor çünkü gençleri kontrol etmenin kesinlikle imkânsız olduğunu biliyoruz çünkü artık çok geç. Onları ne kadar kontrol etmeye çalışırsanız, o kadar küstah ve/veya sinsi olacaklardır.

Gençlerin iş birliğini kazanmayı başarmanın en iyi yolu karşılıklı saygı ve sorun çözümünde eşitlikten geçer. Aile ve sınıf toplantıları

sosyal sorumluluğu öğretir ve gençleri karar verme sürecine dâhil eder. Tatlı sert bir tutumla, değer vererek, saygı göstererek ve sorunları birlikte çözerek muamele edildiğinde gençler genellikle yirmili yaşlarında ebeveynlerinin değerlerini yeniden benimserler, üstelik artık yetişkin otoritesi altında olmadıklarında ihtiyaç duyacakları önemli yaşam becerilerini daha fazla edinmiş olurlar.

ÖZET

Bu bölümde tartışılan dört hedefe yanlış hedefler denmesinin sebebi, çocuklarının kendilerini nasıl bir şeylere ait ve önemli hissedecekleriyle ilgili yanlış inançlara dayandıkları için yaramazlığa yol açmalarıdır. Dört yanlış hedef, çocukların kendilerini bir şeylere ait ve önemli hissetmediklerinde benimsedikleri dört yanlış inancı temsil eder.

Bazen ebeveynler ve öğretmenler olarak yaramazlık yapan çocukların bizimle şifreli bir şekilde konuştuklarını (davranışları sevgi ve değerden ziyade hüsran uyandırsa da bize aslında ait olmak istediklerini söylemeye çalıştıklarını) aklımızda tutmakta zorlanırız. Bazı uzmanlar, yaramazlık yapan bir çocuğa pozitif bir şekilde yanıt verirsek davranışını pekiştireceğimize inanıyorlar. Ancak yaramazlık yapan bir çocuğun hevesi kırılmış bir çocuk olduğunu anlarsak, yaramazlık dürtüsünü ortadan kaldırmanın en iyi yolunun, çocuğun kendini ait ve önemli hissetmesine yardımcı olacak pozitif bir yol bulmak olduğunu açıkça görebiliriz.

Bu kavramı mantıken kabul etmek bir şey, bunu uygulamaya dökmek ise aşağıdaki sebeplerden dolayı bambaşka bir şeydir:

1. Çocuklar yaramazlık yaparken yetişkinlerin çoğunun içinden pozitif olmak gelmez.
2. Yetişkinlerin çoğu kendi kötü davranışlarının çocuklarının yaramazlığına nasıl davetiye çıkardığını tam olarak anlamaz ve bu nedenle çocuğun yaramazlık

yapmasına sebebiyet verecek nasıl bir kötü davranışta bulundukları konusunda "gösteri"deki kendi rollerinin sorumluluğunu kabullenmeye yanaşmazlar. Suçlamaksızın farkına varmak, aradaki çatışmaları çözmek için büyük bir adımdır.

3. Yaramazlığa pozitif teşvikle yanıt verebilen nadide yetişkinler de genellikle çocuk tarafından reddedilecektir. Bunun sebebi çocukların (hepimiz gibi) en çok ihtiyaç duyduklarında teşvike her zaman açık olmamalarıdır. Duygusal olarak teşviki kabul edemeyecek kadar kötü hissediyorlardır. Sakinleşme sürecinden sonra teşvike başvurarak tekrar deneyin.

Sevgiye en çok ihtiyaç duyan çocuk, genellikle en sevimsiz davranışları sergileyen çocuktur.

Dört Yanlış Davranış Hedefi'ni anlamak, çocukların yaramazlık yaparken aslında ne dediklerini ("Sadece bir şeylere ait olmak istiyorum") yetişkinlerin unutmamasına yardımcı olur. Ayrıca yetişkinlerin, çocuklara yaşam becerilerini öğretirken teşvik edici yollarla sorunu çözmeye yardım etmek için ne yapmaları gerektiğini bilmelerini sağlar.

Cezanın, yaramazlığı geçici olarak sona erdirebileceğini ama soruna kalıcı bir çözüm getirmeyeceğini unutmayın. Yalnızca teşvik yoluyla çocuğun kendini bir yere ait ve önemli hissetmesine yardımcı olarak uzun vadeli pozitif etkiler elde edebilirsiniz.

Teşvik edilemediğinde ya da problemli davranış anında kabul göremediğinde, sakinleşme sürecinin ardından teşvike devam edilmesi daima gerekli görülmelidir. Bir güç mücadelesi ya da intikam döngüsü için iki taraf gerektiğini de unutmayın. Kendi yanlış hedeflerinize bakmak, daha teşvik edici tutum ve davranışlar için onları değiştirmek isteyebilirsiniz.

Pozitif Disiplin Yöntemleri

1. Yaramazlık denkleminde kendi rolünüzün sorumluluğunu (suçlamadan) alın.
2. Dört Yanlış Davranış Hedefi'ni anlayın ve bu hedeflere teşvikle yanıt verin.
3. Çocuğun yaramazlık yaparak aslında ne dediğini ("Ben çocuğum ve sadece bir şeylere ait olmak istiyorum") anlamak için "şifre kırma uzmanı" olun.
4. Yanlış davranış hedefini anlamanıza yardımcı olacak ipuçlarını kullanın. Nasıl hissediyorsunuz? Sizin yaptıklarınıza çocuk ne yaparak karşılık verdi?
5. Aşırı İlgi için: 115-116. sayfalarda önerilen yöntemleri tekrar gözden geçirin.
6. Yanlış Yönlendirilmiş Güç için: 116-177. sayfalarda önerilen yöntemleri tekrar gözden geçirin.
7. İntikam için: 117-118. sayfalarda önerilen yöntemleri tekrar gözden geçirin.
8. Yetersizlik hissi için: 118. sayfada önerilen yöntemleri tekrar gözden geçirin.
9. Çocukların yanlış hedeflerinin farkında olmalarına yardım etmek için dostane bir tavırla hedefleri ortaya çıkarma yöntemine başvurun.
10. İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı uygulayın.

Sorular

1. "Çocuk yaramazlığı" olarak adlandırılan bir şeyde yetişkinlerin ne açıdan "sorumluluğu" olabilir?
2. Yaramazlık olarak adlandırılan şeyin yerine başka ne tür terimler kullanılabilir?
3. Dört Yanlış Davranış Hedefi nedir?
4. Yanlış hedeflerin her birinde çocuğun yanlış inancı nedir?

5. Yanlış hedefi tespit etmek neden önemlidir?
6. Yetişkinlerin yanlış hedefi tespit etmelerine yardımcı olan iki ipucu nedir?
7. Dört yanlış hedefin her birine karşılık yetişkinin birincil duygusal tepkisi nedir? Bu soruyu her seferinde bir taneyi ele almak suretiyle dört hedef için de cevaplayın.
8. Dört yanlış hedeften birine göre yaramazlık yaparken, yaramazlık yapmayı kesmelerini söylediğinizde çocuklar nasıl tepki verirler? Bu soruyu her yanlış hedef için yanıtlayın.
9. Her bir yanlış hedefte kötü davranışın düzeltilmesine yardım etmek için verilebilecek etkili yanıtlar ve atılabilecek adımlardan bazıları nelerdir?
10. Anlatılan dört hedefe neden yanlış hedefler denir?
11. Çocuklar davranışlarını doğru yerine neye dayandırırlar?
12. Çocuklar yaramazlık yaparak size ne söylemeye çalışırlar?
13. Çocukların size söylemeye çalıştıkları şeyi akılda tutmak neden zordur?
14. Çocuklar yaramazlık yaparken sizin pozitif olma çabalarınızı neden reddederler?
15. Sevgiye en çok ihtiyaç duyan çocuk, genellikle nasıl bir çocuktur?
16. Bir çocuğun yaramazlık güdüsünü aşmasına yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şey nedir?

Beşinci Bölüm

MANTIKSAL SONUÇLARA DİKKAT ETMEK

Yıllar boyunca mantıksal sonuçlara başvurmayı savundum. Ancak ebeveyn ve öğretmenlerin dayattıkları sonuç örneklerini her duyduğumda hüsrana uğruyordum. Bana cezalandırma gibi geliyordu.

Bazı ebeveyn ve öğretmenler, cezayı mantıksal sonuç adı altında gizleyebileceklerini düşünüyor gibiydi. Ancak mantıksal sonuçların çoğunun kötü bir şekilde gizlenmiş cezalar olduğuna işaret ettiğimde, bunu kabul ediyorlardı. *Children: The Challenge* kitabını tekrar okuyana ve Dreikurs'un şu sözüne rastlayana dek bu fenomeni keşfeden ilk kişi olduğumu sanıyordum:[1] "'Mantıksal sonuçlar' terimini kullandığımızda ebeveynler genellikle bunu çocuklarına taleplerini zorla kabul ettirmenin yeni bir yorumu olarak görüp yanlış yorumluyorlar. Ama çocuklar bunun gerçekte ne olduğunu görebiliyorlar: gizli ceza."

Cezalandırıldıklarında (buna mantıksal sonuç dense bile) çocukların ne düşündüklerini merak ettiniz mi hiç? Bazıları kötü ya da değersiz olduklarına karar veriyor olabilirler. Bazı çocuklar cezaya sebebiyet veren davranışı tekrarlamamaya karar verebilirler ama bunu yapmalarının sebebi korku ve tehdittir, doğru ve yanlışla ilgili prensipleri benimsemeleri değildir. Bunlar içten içe yeterince iyi olmadıklarına karar verdikleri için sürekli değerli olduklarını

kanıtlamaya çalışan onaylanma bağımlıları haline gelebilen çocuklardır. Diğerleri sizi daha sonra nasıl mağlup edeceklerini ya da bir dahaki sefere yakalanmaktan nasıl kaçınabileceklerini düşünüyor olabilir. Birçoğu nasıl intikam alacağına kafa yorar. Cezalandırılan çocuklar genellikle çok geçmeden ödeşmek için bir şey yaparlar. Cezalandırıldıktan sonra bazı çocuklar adaletsizlik hissine kapılırlar. Cezaya yol açan davranış yerine kendilerini cezalandıran ya da mahcup eden yetişkine duydukları öfkeye odaklanırlar.

Bazı yetişkinler, ceza onlara ders verecek kadar sert olmadığı için çocukların yaramazlık yapmaya devam ettiğini düşünerek hata ederler. Bu yüzden de tekrar, bu sefer daha sert bir ceza verirler ama çocuklar da ödeşmenin daha zekice yollarını bulurlar. Böylece intikam döngüsü kalıcı hale gelir. Çocukları ergenlik çağına girip evden kaçarak, uyuşturucuya bulaşarak, hamile kalarak veya ciddi anlamda yıkıcı başka bir olaya karışarak isyan edene dek ebeveynler intikam döngüsünün şiddetini anlamayabilirler. İşin ironik tarafı, bu çocukların intikam yoluyla ebeveynlerinden çok kendilerine zarar veriyor olmasıdır.

Cezanın (mantıksal sonuç adı altında verildiğinde bile) işe yaramadığını söylemiyorum. Çocuklarla haşır neşir olan herkes, ceza verildiğinde yaramazlık yapmayı en azından bir süreliğine bıraktıklarını bilir. Bu yüzden yetişkinler bir sürü disiplin savaşında galip geldiklerini düşünebilir. Ancak bu tutum çocuklarını ödeşmeye ya da yakalanmadan istedikleri yapmaya ittiğinde veya korku ya da değersizlik hissi yüzünden boyun eğmeye başladıklarında yetişkinlerin disiplin savaşını kaybetmeleri kaçınılmazdır.

Bu noktada yine neyin işe yaradığına dikkat etmeli ve uzun vadeli sonuçları göz önünde bulundurmalıyız. Yetişkinler kazanmalarının önemli olduğunu düşündüğü sürece çocuklarının kaybedenler kulübüne üye olması kaçınılmazdır.

Ebeveynlerin çoğu, cezanın uzun vadeli sonuçlarını düşününce sarsılır. Niyetleri hiçbir zaman çocuklarının değersizlik ya

da isyankârlık hissi geliştireceği şartlar yaratmak değildir. Cezanın gerçekten de çocuklarına daha iyisini yapma ve daha iyi insanlar olma ilhamı vereceğini zannederler. Uzun vadeli sonuçları düşünmek ise birçok ebeveyn için yepyeni bir kavramdır. Ancak yaptıklarının uzun süreli etkilerini düşünmeye zaman ayıranlar, uzun vadede çocuklarının kişisel güç hissi geliştirmelerine, değerli sosyal ve yaşamsal becerileri öğrenmelerine yardımcı olan, daha teşvik edici disiplin metotları olduğunu keşfettiklerinde heyecanlanırlar.

Doğal ve mantıksal sonuçların suistimal edildiğini gördüğüm zamanlar etkili bir şekilde kullanıldığına şahit olduğum anlardan daha fazla olduğu için artık mantıksal sonuçlara neredeyse hiç başvurmamayı savunuyorum. Doğru kullanıldığında çocuklar için etkili ve teşvik edici bir metot olabildiğini bilmesem tamamen saf dışı bırakırdım. Bununla birlikte mantıksal sonuçlar artık on maddelik yöntem listemin dokuzuncusu, yani sona çok yakın. Birçok aile ve öğretmen bana sonuçlar yerine çözümlere odaklandıklarında evlerindeki ve sınıflarındaki ortamın dramatik bir şekilde değiştiğini söylediler (altıncı bölüme bakınız).

Yöntem listemin sonuna yakın olduğunu tekrar belirtmekle birlikte mantıksal (ve doğal) sonuçları tartışmamızın üç nedeni var. Aslında yöntem listemin sonlarında olan sadece mantıksal sonuçlar. Doğal sonuçlar, yetişkinler genellikle yaptıkları gibi müdahale etmediklerinde çocuklar için mükemmel bir öğrenme deneyimi sağlarlar.

1. Doğal ve mantıksal sonuçların uygun, faydalı ve etkili olduğu zamanlar vardır.
2. Mantıksal sonuçlar evlerde ve okullarda en yaygın kullanılan disiplin yöntemlerinden biridir. Ebeveynler ile öğretmenler mantıksal sonuçların gerçekte ne olduğunu ve uygun bir şekilde nasıl kullanıldığını öğrenmeyi çok faydalı bulurlar.

3. Doğal ve mantıksal sonuçlar çocuklar için saygılı ve teşvik edici olabilir ama sık sık suistimal edilir ya da yanlış kullanılırlar. Doğru kullanıldıklarında çocuklar, doğal ve mantıksal sonuçlardan değer ve saygıyı ellerinde tutarak sorumluluk sahibi olma özelliği geliştirmelerine yardım edecek çok şey öğrenebilirler.

DOĞAL SONUÇLAR

Doğal sonuç, hiçbir yetişkin müdahalesi olmadan, kendiliğinden olanlardır. Yağmura yakalandığınızda ıslanırsınız. Yemek yemezseniz acıkırsınız. Paltonuzu almayı unutursanız üşürsünüz. Ama bundan *çıkar sağlamamalısınız.* Yetişkinler nutuk çektiklerinde, azarladıklarında, "Ben demiştim," dediklerinde ya da çocuğun deneyimle doğal olarak tecrübe edeceklerine daha fazla suçluluk, utanç veya acı katan başka bir şey yaptıklarında durumdan *çıkar sağlamış* olurlar. Çıkar sağlamak aslında doğal sonucu tecrübe etmekten çıkarılacak dersleri azaltır çünkü çocuk deneyimi işlemeyi bırakıp suçlama, utanç ve acıyı sindirmeye ve kendini savunmaya odaklanır. Çıkar sağlamak yerine empati kurduğunuzu ve çocuğun deneyimini anladığınızı gösterin: "Aç kalmak (ıslanmak, kötü not almak, bisikletini kaybetmek) zor olmuştur eminim." Uygun göründüğünde, patronluk taslamak yerine, "Seni seviyorum ve bununla baş edebileceğine inancım tam," diye ekleyebilirsiniz. Ebeveynlerin çocuklarını kurtarmaya çalışmadan ya da aşırı korumacı davranmadan destek olması zor olabilir ama yapabileceğiniz en teşvik edici şeylerden biri çocuklarınızın kabiliyet algısı geliştirmesine yardım etmektir. Doğal sonuçların nasıl işlediğinin bir örneğine birlikte bakalım:

Birinci sınıf öğrencisi Billy, her gün öğle yemeğini evde unutuyordu. Annesi yoğun programını bölerek arabayla öğle yemeğini okula götürüyordu. Doğal sonuçları öğrendikten sonra Billy'nin, unutmanın doğal sonucunu deneyimlerse öğle yemeğini götürmeyi

unutmayacağına karar verdi. Önce bu konuyu Billy'ye açtı ve öğle yemeğini yanına almaktan sorumlu olabileceği konusunda içinin rahat olduğunu bilmesini sağladı. Ayrıca Billy'ye öğle yemeğini evde unutursa artık okula kendisinin götürmeyeceğini çünkü hatalarından ders çıkarabileceğini bildiğini söyledi. Davranışınızı değiştirmeyi planladığınızda bunu önceden bildirmek ve çocuklarınızın kendi seçimlerinin doğal sonuçlarını deneyimlemelerine izin vermek önemli ve saygılı bir tavırdır.

Annenin niyeti bir süre sabote edildi çünkü Billy'nin öğretmeni olaya dâhil olup öğle yemeğini unuttuğunda ona harçlık verdi. Billy'nin annesi ve öğretmeni, Billy'nin, davranışının doğal sonuçlarından ders çıkararak öğle yemeğini evde unutmama sorumluluğunu alması için ortak karar aldıklarında sorun çözüldü.

Sonra Billy planı test etti. Öğle yemeğini unuttuğu bir dahaki sefere öğretmenine ondan borç para alıp alamayacağını sordu. Öğretmeni, "Üzgünüm Billy ama öğle yemeği sorununu kendi kendine çözebileceğini düşünüyoruz," dedi. Billy sonra annesine telefon etti ve öğle yemeğini getirmesini istedi. Annesi de tatlı sert bir tavırla sorununu kendi kendine çözebileceğini Billy'ye hatırlattı. Arkadaşlarından biri sandviçinin yarısını ona vermesine rağmen Billy bir süre surat astı.

O günden sonra Billy öğle yemeğini nadiren unutmaya başladı. Unuttuğunda da kendisiyle yemeğini paylaşacak birini bulmayı başardı. Billy ikinci sınıfa geçene kadar öğle yemeğini evde unutmamanın yanı sıra kendi kendine hazırlama sorumluluğunu da aldı.

Birçok yetişkinin mızmızlanma, surat asma ya da hayal kırıklığına pek fazla toleransı yok. Billy'nin isteklerini dinlemek annesi için de kolay olmadı, oğlunun üzüntüyü tecrübe etmesine izin vermek de onun için zordu. Oğlu aç kaldığı için suçluluk hissettiğini fark etti ama öğle yemeğini evde unutmasının aslında Billy'nin ömür boyu devam ettirebileceği bir sürü küçük hatadan biri olduğunu kendisine hatırlattı. Eğer planına devam etmezse,

Billy sabahları biraz daha düzenli olma gibi yaşamsal bir beceriyi öğrenmeyecek ve bir sorunu kendi kendine çözmenin vereceği iyi hissi deneyimlemeyecekti. Bunun yerine işler yolunda gitmediğinde mızmızlanıp şikâyet ederek sorunlarını başkasına çözdürebileceğini öğrenecekti. Olaya bu şekilde bakmak, Billy'nin annesinin soğukkanlılığını korumasını sağladı.

NE YAPACAĞINIZA KARAR VERİN

Bu doğal sonuç örneğine "çocuğunuza ne yaptıracağınıza kafa yormak yerine ne yapacağınıza karar verin" de denebilir. Doğal ve mantıksal sonuçlar çok sık suistimal edildiği ve yanlış kullanıldığı için sonuçların saygılı bir şekilde kullanımını artıran *farklı isimli sonuçlara* birkaç örnek vereceğim.

Bir başka anne, on bir yaşındaki kızı Julie'nin kendi temiz kıyafetlerinden sorumlu olmasına yardım etmek için kendisinin ne yapabileceğine karar vermenin etkili olduğunu gördü. Kirlilerini çamaşır sepetine koyması için sürekli Julie'nin başının etini yiyordu. Julie annesinin dırdırına yanıt vermiyor ama giymek istediği kıyafetler temiz olmadığında sürekli şikâyet ediyordu. Annesi çoğunlukla pes ediyor ve Julie'yi çile çekmekten kurtarmak için özel programla hızlıca yıkıyordu.

Julie'nin annesi, kızına yardım etmekten çok zarar verdiğini öğrenince Julie'nin *ne yapacağına kendi kendine karar vererek* kararının doğal sonucunu deneyimlemesine izin verdi. Julie'ye tatlı sert bir şekilde kendi kıyafetlerinden sorumlu olma becerisine güvendiğini söyledi. O günden itibaren sadece çamaşır sepetindeki kıyafetleri çamaşır yıkama gününde yıkayacağını açıkladı. Julie'ye bir şey yaptırmaya çalışmak yerine kendisinin ne yapacağına karar vererek, Julie'nin çamaşır yıkama zamanından önce kirlilerini çamaşır sepetine koymamanın doğal sonuçlarını deneyimlemesine izin verdi.

Julie bu planı test etti. Birkaç gün sonra yıkanması için çamaşır sepetine koymayı ihmal ettiği pantolonlarından birini giymek istedi. Julie şikâyet ettiğinde annesi empati kurarak, "Temiz olmadıkları için gerçekten hayal kırıklığına uğradığına bahse girerim," dedi. Julie özel programla yıkamasını rica ettiğinde annesi, "Bunu yapmak istemiyorum. Eminim başka bir çözüm bulabilirsin," dedi. Sonra annesi, bu anlaşmazlık sürecinde daha fazla tartışmadan kaçınmak için duşa girdi. Julie o gün başka bir şey giymek zorunda kaldığı için üzgündü ama kıyafetlerini çamaşır sepetine atmayı unuttuğu günler artık çok eskide kaldı.

Bazı insanlar olaya anne de dâhil olduğu için bunun mantıksal sonuç olduğunu söyleyebilirler. Ancak annenin müdahalesinin empati göstermek ve teşvik etmek haricinde "olayın dışında kalmak" ve kızının, kıyafetleri çamaşır sepetine atılmadığında olacakların "doğal sonuçlarını" deneyimlemesine izin vermek olduğunu görebilirsiniz.

Doğal sonuçlar genellikle çocuğun sorumluluk sahibi olmayı öğrenmesine yardım etmenin bir yolu olsa da doğal sonuçların pratik olmadığı zamanlar da vardır:

1. *Çocuk tehlike altındayken:* Örneğin, yetişkinler bir çocuğun sokakta oynamasının doğal sonuçlarını deneyimlemesine müsaade edemezler.

   İş bu noktaya geldiğinde ise biri mutlaka bunu şaplak atmak için bahane olarak kullanır, kendisini de şöyle savunur: "Çocuğuma sokakta koşmamayı öğretmek için şaplak atmalıyım." Bu ebeveyne sokaktan uzak durmasını "öğretmek" için çocuğuna şaplak attıktan sonra çocuğunu işlek bir sokakta gözetimsiz bir şekilde oynamasına izin verip vermeyeceğini sorarım. Cevap her defasında, "Tabii ki hayır," olur. Sonra da çocuğunun işlek bir sokakta gözetimsiz bir şekilde oynamasına izin vermesinin güvenli olduğunu hissedene dek daha kaç kere şaplak atması gerekeceğini

sorarım. Ebeveynlerin çoğu, sokaktan uzak durmayı "öğretmek" için kaç kere şaplak atmaları gerekirse gereksin, çocuklarının altı ila sekiz yaşına gelene kadar işlek bir sokağın yakınında gözetimsiz bir şekilde oynamalarına izin vermeyeceklerini kabul ederler. Bu da belli sorumlulukların öğrenilmesi için gereken anahtarın olgunluk ya da yeterlilik olduğunu gösterir, şaplak yemek değil.

2. *Çocuklarınızı eğitmeye zaman ayırın:* Yetişkinlerin, çocuklar olgunlaşırken onları eğitmeye zaman ayırması gerekir ancak çocukların sorumluluk hissi geliştirmesine yardım etmenin yollarından biri olarak ceza yerine mantıksal sonuçlara başvurmak daha etkili ve daha az küçük düşürücüdür. İlk maddedeki örnekte mantıksal sonuç, sokağa her koştuğunda çocuğu tatlı sert bir şekilde eve ya da arka bahçeye götürmektir (yani yine sizin ne yapacağınıza karar vermektir). Bazı insanlar bunu *dikkat dağıtma* olarak adlandırır. Yetişkin gözetimi, dikkat dağıtma ve yönlendirme küçük çocuklarda kullanabileceğiniz en iyi üç yöntemdir. Bu süreçte çocuğun beyni neden sonuç ilişkisini anlayabilecek kadar olgunlaşana dek eğitime zaman ayırmalısınız. Buna zaman ayırmak, sokakta karşıdan karşıya her geçtiğinizde çocuğa bununla ilgili tehlikeleri öğretmeyi kapsar. Sokakta karşıdan karşıya geçerken çocuğunuzdan araba gelip gelmediğini sağa sola bakarak kontrol etmesini isteyin. Ona araba yaklaşırken karşıdan karşıya geçmeye çalışırsanız ne olacağını sorun. Karşıdan karşıya geçmeyi güvenli bulduğunda size söylemesini isteyin. Böyle yaptığınızda şaplak atmanızdan çok daha fazla şey öğrenecektir ancak yine de yeterince büyüyene dek gözetimsiz bir şekilde oynamaya hazır olmayacaktır.
3. *Doğal sonuçlar başkalarının haklarıyla çatıştığı zaman:* Örneğin, yetişkinler bir çocuğun başka bir insana taş atmasının

doğal sonuçlarını deneyimlemesine izin veremezler. Özellikle dört yaş altındaki çocuklarda gözetim bu yüzden çok önemlidir. Bu yaşlardaki çocuklar için potansiyel olarak tehlikeli durumları önlemenin tek yolu, hemen müdahil olup tehlikeli bir olayın önüne geçebilmek için gözetim yapmanızdır.

4. *Çocukların davranışının sonuçları, onlar için sorun teşkil etmediğinde doğal sonuçlar etkisizdir:* Örneğin, bazı çocuklar banyo yapmazlarsa, dişlerini fırçalamazlarsa, ödevlerini yapmazlarsa ya da bol bol abur cubur yerlerse sorun olmayacağını düşünürler.

MANTIKSAL SONUÇLAR

Mantıksal sonuçlar bir yetişkinin (ya da aile veya sınıf toplantısındaki diğer çocukların) müdahalesini gerektirmesi bakımından doğal sonuçlardan farklıdır. Ne tür bir sonucun, çocukları sağduyulu iş birliğini seçmeye teşvik edecek bir *faydalı öğrenme deneyimi* yaratacağına karar vermek önemlidir.

Örneğin, Linda masada çalışırken kurşun kalemiyle ritim tutmaktan hoşlanıyordu. Bu davranışı diğer çocukları rahatsız ediyordu. Öğretmeni, Linda'ya ritim tutmayı bırakma ile kalemi verip görevi daha sonra tamamlama arasında bir seçim yapma hakkı sundu (çocuklara yaramazlığa son verme ile mantıksal sonucunu deneyimleme arasında seçim yapma hakkı vermek genellikle iyi bir fikirdir). Tabii ki başka çözümler de vardır. Çocuklar genellikle davranışlarının başkalarını rahatsız ettiğinin farkında olmazlar. Öğretmen, Linda'dan sadece kalemiyle ritim tutmayı kesmesini de isteyebilirdi. Ya da Linda'yla birlikte bir çözüm düşünebilirler veya sınıf toplantısı sırasında sınıfın yardımını isteyebilirlerdi. Eğer bir sonuç biraz bile olsa cezayı andırıyorsa, başka bir Pozitif Disiplin yöntemi seçin.

Dan oyuncak arabalarından birini okula götürdü. Öğretmeni onu yanına çağırıp oyuncağını okuldan sonra geri almak üzere kendisine ya da müdüre teslim etmesini istedi. Dan öğretmenine vermeyi tercih etti (arkadaşlarının önünde küçük düşmemesi için mümkün olduğunda çocukla sonucu özel olarak konuşmak iyi bir fikirdir).

Çocuklara seçim hakkı vermek ve onlarla sonuçları özel olarak konuşmak mantıksal sonuçlara başvurmanın tek yolu değildir. Eğer öyle olsaydı çocuğa yaramazlığı kesmek ile şaplak yemek arasında bir seçim yapma hakkı vermek mantıklı olurdu. Mantıksal Sonuçların Dört D'si, çözümlerin ceza değil, mantıksal sonuç olduğundan emin olmaya yardım eden kriterleri tespit eden bir formüldür:

Mantıksal Sonuçların Dört D'si

1. Doğrudan alakalı
2. Düzeyli
3. Duyarlı
4. Daha önceden belirtme

Doğrudan alakalı, sonucun davranışla ilgili olması gerektiğini ifade eder. *Düzeyli,* sonucun suçlama, utanç ya da acı içermemesi ve tatlı sert bir şekilde dayatılması gerektiği anlamına gelir. *Duyarlı,* sonucun çıkar sağlama taktiği içermemesi ve hem çocuğun hem de yetişkinin bakış açısına göre gayet uygun olması demektir. *Daha önceden belirtme* tam olarak bu anlama gelir: belli bir davranışta bulunmayı seçtiği takdirde neler olacağını (ya da ne yapacağınızı) bilmesini sağlamak. Dört D'den biri bile eksik olursa, mantıksal sonuç olmaktan çıkar.

Bir çocuk masasının üzerini karalarsa, *doğrudan alakalı* sonucun çocuğa masayı sildirmek olduğu kararına varmak kolaydır. Peki, Dört D'nin diğerlerinden biri eksikse ne olur?

Eğer öğretmen *düzeyli* davranmaz ve masayı silme isteğine aşağılama tepkisi eklerse, bu artık mantıksal sonuç değildir. Bay Martin, bütün sınıfın önünde Mary'ye, "Mary, böyle aptalca bir şey yapmana şaşırdım. Şimdi o masayı temizle, yoksa seninle ilgili ne kadar hayal kırıklığına uğradığımı ailene söylemek zorunda kalacağım," derken mantıksal sonuçlara başvurduğunu zannediyordu. Bu örnekte öğretmen *düzeyli* davranmamış ve aşağılamayla birlikte durumdan çıkar sağlamıştı.

Eğer bir öğretmen *duyarlı* davranmazsa ve bundan bir ders çıkardığından emin olmak için öğrenciden sınıftaki bütün masaları silmesini isterse, bu artık mantıksal sonuç değildir. Çocuğun güçlük çektiğinden emin olmak için *duyarlı* maddesi ortadan kaldırılmıştır. Bunun nedeni de genellikle çocukların yalnızca zorluk çektiklerinde bir şeyler öğreneceklerine dair yanlış inançtır.

Eğer sonuç *daha önceden belirtmezse*, ceza olarak anlaşılması kolaylaşır. Mümkün olduğunda daha önceden yapılacak olanı belirtmek duruma saygı ve seçim boyutu kazandırır.

Bir çocuk süt döktüğünde doğrudan alakalı sonuç dökülen yeri temizlemesini sağlamaktır. "Nasıl bu kadar sakar olabilirsin? Bir daha kendi kendine süt doldurmayacaksın," demek düzeyli ve saygılı değildir. Daha düzeyli bir yorum şöyle olurdu: "Hay aksi. Şimdi ne yapman gerek?" (Çocuğun genellikle mantıksal sonucun [çözümün] ne olduğunu bilmesi ve saygılı bir şekilde istendiğinde, yaparken çok hevesli olması hayret vericidir.) Çocuk ne yapacağını bilmiyorsa bunun nedeni eğitime zaman ayırmamış olmanız, dolayısıyla beklentinizin ya da isteğinizin onun için anlam kazanmamış olmasıdır. Durumu *düzeyli* bir şekilde idare etmek aynı zamanda hataların harika öğrenme fırsatları olduğunu da gösterir. "Öğrendiğinden emin olmak için yerin tamamını silmeni istiyorum," diyerek çocukların, hataları yüzünden güçlük çektiğinden emin olmak *duyarlı* bir tepki olmayacaktır. Dördüncü D, yani *daha önceden belirtmek* bu örnekte uygulanmaz.

Aslında yetişkinler, sonuçlar doğrudan alakalı, düzeyli, duyarlı ve (uygun olduğunda) daha önceden belirtilmiş olmasın diye Dört D'den birini ortadan kaldırırlarsa, çocuklar ilk olarak birinci bölümde açıklanan Cezanın Dört İ'sini deneyimleyebilirler. Sonuçların yanlış kullanımıyla nasıl bir ilgileri olduğunu görebilmeniz için burada tekrar bahsedelim:

Cezanın Dört İ'si

1. İçerleme – "Bu hiç adil değil. Yetişkinlere güvenemem."
2. İntikam – "Şimdi onlar kazanmış olabilir ama bunu yanlarına bırakmayacağım."
3. İsyan – "Bunu onların yöntemine göre yapmak zorunda olmadığımı kanıtlamak için dediklerinin tam tersini yapacağım."
4. İçine kapanıklık:
   a. Sinsilik – "Bir dahaki sefere yakalanmayacağım."
   b. Öz saygıda zedelenme – "Ben kötü bir insanım."

Ebeveynler ve öğretmenler itiraf etmekten hoşlanmasa da cezaya başvurmayı sevmelerinin ana nedeni, çocuğa galip gelerek güçlerini göstermek ya da çocuğa güçlük çektirerek ödeşmektir. Bu fikrin ardında bilinçaltında yatan düşünce şudur: *Ben yetişkinim, sense çocuksun. Benim dediğimi yapacaksın, yoksa sana bunu ödetirim.* Bu kavram bir annenin, çocuğunu elinde sopayla kovalayan kocasını izlediği bir karikatürle tasvir edilmiştir. Karikatürdeki sahnede anne şöyle seslenmektedir: "Bekle, ona bir şans daha ver." Baba ise şöyle yanıt verir: "Ama bir daha asla yapmayabilir." Açıkça görüldüğü üzere bu baba (ve birçok yetişkin) için davranışını değiştirmesine yardım etmek yerine yaramazlığı yüzünden çocuğa ızdırap çektirmek daha önemlidir.

Izdırap, mantıksal sonuçların gerekliliklerinden biri değildir. Örneğin, bir çocuk masasını temizlemekten keyif alabilir (bunda

bir sorun yoktur. En nihayetinde mantıksal sonuçların amacı yaramazlığı durdurmak ve bir çözüm bulmaktır, ızdıraba sebebiyet vererek intikam almak değil). Mantıksal sonuçlara verilebilecek bir diğer isim de yönlendirmedir.

YÖNLENDİRME

Mantıksal sonuçlar, çocuğu yararlı (katkı sağlayabileceği) bir davranışa yönlendirdiğinde etkilidir.

Mark, öğretmen ders anlatmaya çalışırken konuşarak saygısızlık ediyor ve sınıfın düzenini bozuyordu. Öğretmeni Bay Smith, otuz kere "Düzgün davranacağım ve sınıftayken saygısızlık etmeyeceğim" cümlesini yazmasını söyleyerek onu cezalandırdı. Mark, *ah ne güzel! Bunu gerçekten hak ettim ve bu bana bir daha sınıfta konuşmamayı öğretecek,* diye düşünerek olumlu tepki vermedi. Bunun yerine kendini isyankâr ve içerlemiş hissetti, bu yüzden cümleyi yazmadı. Bay Smith, *ceza işe yaramıyorsa bunun nedeni yeterince sert olmamasıdır,* diye düşünen çok sayıda yetişkinden biriydi, bu yüzden cümle sayısını altmışa çıkardı.

Mark daha da içerlemiş ve isyankâr hissederek bunu yapmayı reddetti. Annesi bunu yapmazsa, cezasının (adil olsa da olmasa da) muhtemelen tekrar ikiye katlanacağını, hatta büyük ihtimalle okuldan uzaklaştırma alacağını söyledi. Mark, "Umurumda bile değil. Yapmayacağım işte," dedi. Cümle sayısı yüz yirmiye çıktı ve Mark'ın annesi okula görüşmeye çağrıldı. Birçok öğretmen de ceza işe yaramıyorsa, bunun nedeninin ebeveynlerin cezayı desteklememesi olduğuna inanır. Bu durumda öğretmen haklıydı: Mark'ın annesi cezanın etkili olduğuna inanmıyordu.

Görüşmede annesi, Mark'ın saygısızlık ettiğini ve sınıfın düzenini bozduğunu, bunun düzeltilmesi gereken bir davranış olduğunu kesinlikle kabul ettiğini belirtti. Mantıksal sonuç sunmanın daha etkili olacağını düşünüyordu, bu yüzden şöyle bir öneride bulundu:

"Mark işinizi zorlaştıran bir şey yaptığı için işinizi kolaylaştıracak bir şey yaparak bunu telafi etmesine ne dersiniz?"

Bay Smith, "Ne gibi?" diye sordu.

Annesi kara tahtayı temizlemek, çöpleri çıkarmak ya da konunun bir kısmını anlatmak gibi önerilerde bulundu.

Bu öneri gerçekten ilgisini çekince Mark, "Evet, geçişli ve geçişsiz fiilleri anlatabilirim," diye araya girdi.

Bay Smith, "Evet, sen o konuyu anladın ve birçok öğrenci hâlâ kavrayamadı," dedi. Sonra Mark'ın annesine bakıp, "Ama bunu yapmak hoşuna gidecek," diye ekledi.

Bay Smith bunun yaramazlığı ödüllendiren bir şey olacağından ve Mark'a yaramazlık yapmaya devam etme ilhamı vereceğinden kaygılandığı için yaramazlığı katkı sağlayabileceği bir davranışa yönlendirme önerisini kabul etmeye isteksizdi.

Bu, çocukların daha iyi davranmasını sağlamak için önce kendilerini daha kötü hissetmelerini sağlamamız gerektiğine dair yanlış algıya mükemmel bir örnektir. Bay Smith çocukların, yaptıklarından ders çıkarmak yerine yaptıklarının bedelini ödemesinin daha önemli olduğunu düşünen kitleyi temsil ediyor da olabilir. Tekrar söylüyorum: Bunun tam tersi doğrudur. Çocuklar daha iyi hissettiklerinde daha iyi iş çıkarırlar. Daha sonraki örneklerde de göreceğiniz üzere birçok öğretmen, yaramazlığı yararlı bir davranışa yönlendirmenin, çocukların yaramazlığı kesmesini ya da ciddi anlamda azaltmasını teşvik etmeyi sağladığını gördü.

Mantıksal sonuçları kullanmanın zor olabilmesinin bir başka nedeni de düşünme, sabır ve otokontrol gerektirmesidir. Yani tepki vermek yerine harekete geçmektir. Birçok yetişkin, bizzat örnek olmak yerine çocuklardan otokontrollü olmalarını istemeyi daha kolay bulur.

MANTIKSAL SONUÇLAR VE YANLIŞ DAVRANIŞ HEDEFLERİ

Mantıksal sonuçları kullanmak konusunda önemli bir rehber ilke de yanlış davranış hedefini değerlendirmektir. Mantıksal sonuçlar yalnızca yanlış hedef aşırı ilgiyse çatışma zamanında etkili olabilir. Hedef yanlış yönlendirilmiş güç ya da intikamsa, mantıksal sonuçlar *sakinleşme döneminin* ve *çocuğun iş birliğini sağlamanın ardından* sorun çözme sürecinde etkili olabilir. Bu da Dreikurs'un öğrettiği rehber ilkelerden biriydi (düzelmiş davranışı teşvik etmek için mantıksal sonuçlara başvurma fikrini ortaya atan ve yaygınlaştıran ilk kişi de oydu). "Mantıksal sonuçlar son derece temkinli davranılmadığı müddetçe güç mücadelesinde uygulanamaz çünkü genellikle cezalandırıcı misilleme davranışlarına dönüşerek kötüleşirler. Bu sebeple doğal sonuçlar daima faydalı olmakla birlikte mantıksal sonuçlar ters tepebilir," demiştir.[2]

Mesela bir çocuğun sınıfta görevini yerine getirmediğini varsayın. Öğretmen çocuğa, "Öğle arasından önce görevini tamamlaman gerek, bitiremezsen öğle arasında çalışma tezgâhında devam edebilirsin," diyebilir (Mantıksal sonucun bir parçası olarak seçim hakkı sunmanın ne kadar düzeyli ve saygılı olduğuna dikkat edin). Eğer hedef aşırı ilgiyse çocuk muhtemelen gülümseyecek ve görevini bitirmeye başlayacaktır. Öte yandan hedefi yanlış yönlendirilmiş güçse, bu davranış örüntüsünü daha önceden tartışıp hangi seçeneğin ona uygun olduğunu sorarak çocuğun iş birliğini sağlayamadığınız müddetçe, "Beni buna mecbur edemezsin," mesajını kanıtlamak için görevini tamamlamayı reddedebilir. Eğer hedef intikamsa, çocuk kendi incinmiş duygularıyla ilgilenene dek sizin duygularınızı incitmek için görevini yapmayı reddedebilir. Hedef yetersizlik hissiyse çocuğun eğitilmeye ihtiyacı vardır, mantıksal sonuca değil.

Diğer bir deyişle, çocuğun davranışını ve uzun vadeli sonuçları anlamak, mantıksal sonuçları etkili kullanmak için gereklidir.

Unutmayın: Mantıksal sonuçlara başvurmak tamamen uygunsuz da olabilir ki bu durumda yanlış hedefin ne olduğu fark etmez. Belki istenen görev anlamlı değildir. Belki öğretmen görevi planlama sürecine çocukları dâhil etmemiş ve çocukların ilgisini çekecek yollar bulmaya çalışmamıştır. Belki de öğretmenin görevin ne olduğu, nasıl ve neden yapılması gerektiği konusunu çocuklarla tartışması gerekmektedir. Çocukların ilgisini çekmek ve iş birliği yapmalarını sağlamak konusunda onları sorun çözümüne dâhil etmek gibisi yoktur. Mantıksal sonuçlar yöntemlerden sadece birisidir, üstelik genellikle duruma en uygun olan değildir.

TAVIR DEĞİŞİKLİĞİ GEREKLİ OLABİLİR

Bu kavramları ilk öğrendiğimde psikoloji dersleri alıyor, açık, dürüst ve doğal olmanın önemli olduğuna inanıyordum. Benim sorunum, yaramazlık yapan çocuklarıma gösterdiğim açık, dürüst ve doğal tepkimin tehdit etme, bağırma ve şaplak atma şeklinde olmasıydı. Sert olmam gerektiğini hissederken nazik davranmamın dürüstçe ya da doğal olmayacağını düşünüyordum ve neticede yaramazlık beni genellikle sinirlendiriyordu. Neyse ki çok geçmeden çocuklarımdan davranışlarını kontrol etmelerini beklerken kendi davranışımı kontrol etmemin çok büyük bir talep olmadığının farkına vardım. Biraz pratik gerektirdi ama elde ettiğim sonuçlar çabama değdi.

Mantıksal sonuçlarla ilk deneyimim başarısız oldu çünkü tatlı sert olmanın önemini gözden kaçırmıştım ve Mantıksal Sonuçların Dört D'sini bilmiyordum. Serttim ama tatlı değildim ve üstüne üstlük olaya küçük düşürücü unsurlar karıştırmıştım.

Çocuklarıma peşin peşin akşam yemeğine geç kalırlarsa yemeğin bitebileceğini, kendilerine yiyecek bir şeyler hazırlamaları ve etrafı kirletirlerse de temizlemeleri gerektiğini söylemiştim. Onları bulma ya da ikinci kez yemek ve temizlik yapma sorumluluğunu almak istemediğimi de eklemiştim (yani ne yapacağıma ve ne yapmayacağıma karar vermiştim). İlk geç kalışlarında bu kararıma

uymakla birlikte tatlı sert olmak yerine onları bunu unuttukları için azarlamış, "Size söylemiştim," demeyi de ihmal etmemiştim. Mantıksal sonuç olabilecek bir şeyi cezaya dönüştürmüştüm, sonra da neden etkili olmadı diye düşünüp durmuştum.

Eğer tatlı sert bir şekilde planın takibini yapmam gerektiğini anlamış olsaydım, "Akşam yemeğini kaçırdığınız için üzgünüm. Kendinize yiyecek bir şeyler hazırlama konusunda kuralımız neydi?" derdim. (Böyle bir şey yalnızca etrafı temizlemek gibi kurallar üzerinde peşin peşin anlaşmaya varıldığı sürece söylenebilir.) En nihayetinde mantıksal sonuçları kullanmada daha başarılı oldum çünkü çocukları öncesinde karara dâhil etmek gibi bütün rehber ilkeleri öğrendim.

ÇOCUKLARI ÖNCESİNDE KARARA DÂHİL ETMEK

Çocuklarıma sabahları giyinip hazır olmaları için yıllardır söylenip duruyordum. Doğal ve mantıksal sonuç kavramlarını öğrendikten sonra bir aile toplantısı yaptık ve birlikte kahvaltının sabah 08.00 ila 08.30'da yapılmasına karar verdik. O vakte kadar giyinip kahvaltıya hazır olmayanlar yemek yemek için öğlene kadar beklemek durumunda kalacaktı. Çocuklar karara dâhil edildiği için ilk birkaç hafta boyunca iş birliği yapmaya hevesli gibiydiler. Yedi yaşındaki Kenny sabah daha hızlı hazırlanabilmek için kıyafetlerini itfaiyeciler gibi düzenlemeye bile karar verdi.

Planı sınayan ilk kişi de yine Kenny'ydi. Bir sabah bir gözü saatte olduğu halde kanepeye pijamalarıyla oturdu. Saat 08.31'de mutfağa gelip kahvaltı yapmak istedi. "Üzgünüm Kenny ama kahvaltı vakti geçti. Umarım öğlene kadar dayanabilirsin," dedim. Kenny beklemeyeceğini iddia edip biraz kahvaltılık gevrek almak için tezgâha çıktı. Onu kararlı bir şekilde tezgâhtan indirirken tatlı üslubumu korumaya devam edebilmek için dişlerimi sıkmak zorunda kaldım. Ağladı ve yaklaşık kırk beş dakika boyunca üst derecede öfke nöbeti geçirdi, yalnızca arada bir tezgâha tırman-

masına yetecek kadar mola verdi. Her seferinde tatlı sert bir tavırla onu tezgâhtan indirdim. Sonunda dışarıya çıktı. İşe yarayıp yaramadığından tam olarak emin değildim ve (sürekli aynı şey için ceza verip durmama rağmen) ceza vermenin bu kırk beş dakikaya katlanmaktan çok daha kolay olduğunu düşündüm.

Tatlı sert bir şekilde planın takibini yapmak etkili olmuş gibiydi. Sonraki iki hafta boyunca herkes vaktinde giyinip kahvaltıya hazırlandı. Sonra Kenny kuralı tekrar sınamaya karar verdi. 08.31'de pijamalarıyla masaya geldi, ben de bunun üzerine geçen sefer söylediklerimi tekrarladım: "Üzgünüm ama kahvaltı vakti geçti. Umarım öğlene kadar dayanabilirsin." O sırada, "Ah hayır. O öfke nöbeti geçirirken kırk beş dakika boyunca tatlı sert bir tavır takınmaya tekrar katlanabileceğimi sanmıyorum," diye düşünüyordum.

Şansıma, "Kahvaltı yapmak istemiyordum zaten," diye bıyık altından söylenip dışarı oynamaya çıkmadan önce onu tezgâhtan sadece bir kez indirmem gerekti.

O günden sonra bir kere bile çocukların kahvaltıdan önce giyinip hazır olması konusunda sorun yaşamadım. İşe yaradı! Bu örnek daha önce tartıştığımız diğer iki kavrama da örnek teşkil ediyor:

1. Çocuklar planı sınamaya kalktığında işler daha iyiye gitmeden önce genellikle kötüleşir. Bu sınama döneminde tatlı sert tavrı sürdürmek zor ama etkilidir.
2. Ceza daha çabuk sonuç almanızı sağlayabilir ama doğru kullanıldığında mantıksal sonuçlar çocukların öz disiplin ve iş birliği geliştirmelerine yardım eden, cezalandırıcı olmayan pek çok metottan biridir.

Mantıksal sonuçlar bu örnekte işe yarasa da başka metotlar çok daha iyi olabilirdi. Planla ilgili heyecan diner dinmez bir başka

aile toplantısında konuyu tekrar masaya yatırabilirdik. Aile toplantılarıyla ilgili dokuzuncu bölümde açıkladığım üzere bu metot, ev işlerinin paylaşımıyla ilgili heyecanın sönmesi konusunda gayet iyi işe yaradı. Kenny'yle birlikte oturup ona olup bitenleri nasıl algıladığını, bu konuda ne hissettiğini ve sorunu çözmek için ne gibi fikirleri olduğunu öğrenmemi sağlayacak düşündürücü sorular sorabilirdim. Ona sımsıkı sarılıp huzurlu bir sabah geçirmek amacıyla planımıza uymamız için yardımına gerçekten ihtiyacım olduğunu söyleyebilirdim.

Başka bir metot çok daha etkili olabilecekken genellikle mantıksal sonuçlar kullanılır. Kilit noktalardan biri uzun vadeli etkileri düşünmektir. Problemin çözümü çocuğunuza mantıksal sonuçlardan daha fazla şey öğretebilecekse, o zaman o metodu kullanın. Öte yandan sadece çocuğunuzun kendi seçimlerinin sonuçlarını deneyimlemelerine izin vermek bile ona değerli hayat dersleri öğretebilir. Doğal ya da mantıksal sonuçların kullanılmasının etkili olacağı ama hiçbirinin kullanılmadığı bir örnek verelim:

Gina softbol eldivenini unutmuştu. Bunun doğal sonucu eldivensiz oynamasıydı. Ancak annesi öyle süper bir anneydi ki çocuğunun hayat deneyimlerinden ders çıkarmasına dayanamadı. Süper anneler her şeyin kendi kontrolleri altında olmasını isterler. Gina'nın annesi "azarlama kurtarma" tekniğini kullandı. Gina'ya eşyalarına nasıl bakması gerektiğini anlatıp bu kadar sorumsuz olduğu için aslında eldivensiz kalmayı hak ettiğini söyleyerek (azarlayarak) ahlak dersi verdikten sonra (ki Gina bu dersi pek çok kez dinlemişti) pes etti ve (her zamanki gibi onun için bunu bir daha yapmayacağını söyleyerek) onu mağazaya götürüp yeni bir eldiven almak suretiyle kızını kurtardı. Eğer Gina'nın yeni bir eldiven almaya yetecek kadar para kazanmasını sağlayacağı bir mantıksal sonuç sunsaydı doğal sonucu deneyimlemesine izin vermemesi hiç de kötü olmazdı. Ama Gina'nın annesi de tıpkı diğer birçok ebeveyn gibiydi. Müdahalesinin mantıklı bir tarafı yoktu. Gina (annesi her

defasında büyük bir yaygara koparsa bile) sorumluluk sahibi taraf olmak zorunda olmadığını gayet iyi öğrenmişti.

Birçok ebeveyn ve öğretmen, "Sana yüz kere söyledim," ifadesini kullanır. Ancak kalın kafalı olanların çocukları olmadığını anlamaları gerek. Çocuklar neyin işlerine yaradığını gayet iyi biliyorlar. Yetişkinler bir şeyi yüz kere söylemenin onu etkili kılmayacağını kabullenmeli. Ebeveynler ya da öğretmenler sürekli hatırlatma yaparak ya da sorunları onlarla birlikte değil, onların yerine çözerek sorumluluğu ellerinden aldıkları sürece çocuklar kendi davranışlarından mesul olmayı asla öğrenmeyecekler.

Bayan Silvester çocuklarına oyuncaklarını toplamalarını yüz kere söylemişti. Bu kavramları öğrendikten sonra çocuklarına eğer oyuncaklarını toplamazlarsa kendisinin toplayacağını tatlı dille söyledi, yani kendisinin ne yapacağına karar verdi. Ancak eğer oyuncakları kendisinin toplaması gerekirse, onlar diğer oyuncaklarını toplayıp üzerlerine düşeni yapacaklarını gösterene kadar eline geçen her bir oyuncağı ortalıktan kalıcı olarak kaldıracağını da ekledi.

Oyuncakların ortalığa saçılması probleminin, ebeveynlerin çok fazla oyuncak alma sorunundan kaynaklandığını da aklınızda bulundurun. Durum böyle olduğunda çocuklar onları alıp kalıcı olarak ortalıktan kaldırmanıza aldırmayacaktır. Bu ebeveynler sorunu sahiplenmeli ve çocukların iş birliğini beklemek yerine bu konuda bir şey yapmalıdır (çok fazla oyuncak almayı kesmelidir).

Bayan Silvester çocuklarının hangi oyuncaklarına daha çok değer verdiğini ve hangilerinin çok fazla oyuncak satın alma sorununun bir sonucu olduğunu öğrendi. Oyuncaklar ortalıktan kaldırıldığında sadece bir kez, "Oyuncaklarınızı siz mi toplamak istersiniz, ben mi toplayayım?" diye sordu. Çocuklar değer verdikleri oyuncaklarını topladılar. Annelerinin topladığı oyuncaklar ise üst raflarda kaldı ve unutuldu.

Çocukların istemediği bütün oyuncaklar üst rafa kaldırıldığında Bayan Silvester çocuklarına onları bir daha uyarmayacağını, top-

lanmamış bütün oyuncakları kaldıracağını söyledi. Çocuklar artık ondan önce davranmak için yarıştığından, eskisi kadar oyuncak toplaması gerekmedi. Çocuklar kaldırdığı oyuncakları istediğinde, bir hafta boyunca oyuncaklarını kendileri topladıkları takdirde geri verdi.

Bu örnek, mantıksal sonuçları anlamak için faydalı bir başka rehber ilkeye örnek teşkil ediyor: Çocuklar sorumluluk ile ayrıcalıkların birbirine paralel olduğunu öğrenmelidir. Bu anlayışa göre formül gayet basittir:

Ayrıcalık = Sorumluluk

Sorumsuzluk = Ayrıcalıkların kaybı

Oyuncaklara sahip olmak bir ayrıcalıktır. Ayrıcalıkla paralel giden sorumluluk ise oyuncakları toplamaktır. Oyuncakları toplama sorumluluğunu kabul etmemenin bariz mantıksal sonucu, oyuncaklara sahip olma ayrıcalığını kaybetmektir. Bayan Silvester, (çocuklara, olacakları saygılı bir şekilde önceden bildirmesi, sonra da planını takip edip yapacağını söylediği şeyi yapması açısından) kendisinin ne yapacağına karar vermesinin ne kadar etkili olduğunu da göstermiş oldu.

Bayan Silvester bu öykünün devamını da anlattı. Artık sadece çocuklarının kendi harçlıklarını biriktirip ücretinin yarısını karşılayacak kadar çok istedikleri oyuncakları satın alıyor. Artık ciddi bir sorunu yok. Çocuklar yatırım yaptıkları şeylere daha çok değer veriyor gibi görünüyor.

Ebeveynler ile öğretmenler doğal ve mantıksal sonuçların değeri konusunda ikna olduklarında bile bu metotları kullanırken zorlanabilirler. Yetişkinler mantıklı davranabildikleri anlarda asıl hedeflerinin çocuklarına mutlu ve sorumluluk sahibi insanlar olma ilhamını vermek olduğunu bilirler. Ancak tepki vermek, güç mücadelelerine girmek ve çocukları kazanmak yerine çocuklarına galip gelme dürtüsüne teslim olmak çok kolaydır. Ebeveynler ve öğretmenler, çocuklar yaramazlık yaptığında ellerinden alındığını

hissettikleri gücü kendilerine geri verdiği için cezalandırmanın iyi hissetmelerini sağladığını itiraf etmekten hoşlanmazlar. Ayrıca çocukların düzgün davranmasını sağlamanın bizzat kendi görevleri olduğuna inanırlar. Güç kullanmanın, iyi karakter oluşumu için yaşamsal becerileri aşılama konusunda iyi bir motivasyon kaynağı olmadığını unuturlar. Ayrıca disiplinin temel amacının, çocukları daha iyisini yapmaya motive etmek olduğunu da unuturlar.

Bu da aklımızda tutmamız gereken bir başka rehber ilkeye götürüyor bizi. Bu bölümde ve bu kitap boyunca birçok kez söylediğim ya da ima ettiğim gibi: Mantıksal sonuçlar, sorunların çoğuyla baş etmenin en iyi yolu değildir. Birçok ebeveyn ve öğretmen mantıksal sonuçlar konusunda o kadar heyecanlanır ki her yaramazlık için sonuç bulmaya çalışır. İnsanlar bana şu soruyu kaç kere sordu bilmiyorum: "Bu durum için mantıksal sonuç ne olur?" Onlara, "Mantıksal (doğrudan alakalı) sonuç bariz belli değilse, bu durumda mantıksal sonuçlara başvurmak muhtemelen uygun değildir," diyorum. Aile toplantısı, sonuçlar yerine çözümlere odaklanmak, rutin belirlemek, sınırlı seçim hakkı sunmak, yardım istemek, davranışın ardındaki inançla baş etmek, çocuğunuza ne yaptıracağınıza kafa yormak yerine kendinizin ne yapacağına karar verme, plan takibini değer ve saygıyla yapma, sarılma, çocuklara sonuç dayatmak yerine kendi seçimlerinin sonuçlarını keşfetmelerine izin verme ve bu kitapta tartıştığımız diğer birçok kavram gibi daha etkili olabilecek başka metotlar var.

ÖZET

Pozitif Disiplin Yöntemleri

1. Enine boyuna düşünün: "Mantıksal sonuçlar" gerçekten de pek de iyi gizlenememiş cezalar mı?
2. Neyin işe yaradığına dikkat edin. Disiplin metotlarınızın uzun vadeli etkilerini göz önünde bulundurun.

3. "Çıkar sağlamaktan" kaçının. Çocuğunuzun deneyimine empati ve anlayışla yaklaşın.
4. Sonuç dayatmayın, çocuklarınızın seçimlerinin doğal sonuçlarını, bu sonuçlara suçlama, utanç veya acı eklemeden ve onları kurtarmadan deneyimlemelerine müsaade edin.
5. Çocuğunuza ne yaptıracağınıza değil, kendiniz ne yapacağınıza karar verin.
6. Mümkün oldukça seçim hakkı sunun.
7. Mantıksal Sonuçların Dört D'sini aklınızda bulundurun.
8. Disiplin metotlarınızın uzun vadeli sonuçlarını anlamak için Cezanın Dört İ'sini değerlendirin.
9. Çocukların daha iyi davranmasını sağlamak için önce kendilerini daha kötü hissetmelerini sağlamamız gerekir düşüncesinin çılgınca olduğunu unutmayın.
10. Çocuklar kendilerini daha iyi hissettiklerinde daha iyi iş çıkarırlar.
11. Çocuğun yaramazlığını katkı sağlayabileceği bir davranışa yönlendirin.
12. Çocukların kendi davranışlarını kontrol etmesini bekliyorsanız, otokontrol konusunda onlara örnek olun.
13. Mantıksal sonuç, yanlış hedeflerin çoğu için uygunsuz bir metottur.
14. Planınızın takibini tatlı sert bir tavırla yapın.
15. Çocuklarınızın seçimlerinin sonuçlarını keşfetmesine düşündürücü sorular yönelterek yardım edin.
16. Mantıksal sonuçlar, sorunların çoğunu çözmenin en iyi yolu değildir.
17. Şu formülü kullanın: Ayrıcalık = Sorumluluk. Sorumsuzluk = Ayrıcalıkların Kaybı.
18. Daha iyi bir aile ve sınıf ortamı için çözümlere odaklanın.

Sorular

1. Ebeveynler ve öğretmenler bazen cezayı nasıl gizlemeye çalışırlar?
2. Cezalandırıldıklarında çocukların çoğu ne düşünür?
3. Cezanın anlık sonuçları nelerdir?
4. Cezanın uzun vadeli sonuçları nelerdir?
5. Neden bazen neyin işe yaradığına dikkat etmemiz gerekir?
6. Yetişkinlerin kazanmakta ısrarcı olması, çocukları nasıl bir pozisyona düşürür?
7. Doğal sonuç kavramı nasıl tanımlanabilir? Birkaç örnek verin.
8. Doğal sonuçlarda yetişkinler nasıl bir rol oynar?
9. Mantıksal sonuç kavramı nasıl tanımlanabilir?
10. Mantıksal Sonuçların Dört D'si nelerdir?
11. Dört D'den herhangi biri eksik olduğunda mantıksal sonuç cezaya nasıl dönüşebilir? Bir örnek verin.
12. Çocuklar Mantıksal Sonuçların Dört D'sini deneyimlemediklerinde, tecrübe edebilecekleri Dört İ nedir?
13. Acı çektirmek için güç kullanan yetişkinlerin yanlış inancı nedir?
14. Tatlı sert bir tavır takınmak neden önemlidir?
15. Tatlı sert davranmak neden zordur?
16. Bazen hiçbir şey yapmamak neden yapabileceğiniz en etkili şeydir?
17. Mantıksal sonuçlar neden bütün yaramazlık sorunları için en iyi çözüm değildir?
18. Genellikle hangi yanlış hedef için mantıksal sonuçlar anlaşmazlık anında bile etkilidir?
19. Yanlış hedef intikam olduğunda, sorun çözümü sırasında mantıksal sonuçlara başvurmadan önce yapılması gereken iki şey nedir?

20. Hangi yanlış hedef için doğal ve mantıksal sonuçlar kullanılmaz?
21. Çocuklara sonuç dayatmak yerine kendi seçimlerinin sonuçlarını keşfetmelerine nasıl yardım edebilirsiniz?
22. On durumdan dokuzunda sonuçlar yerine neye odaklanabilirsiniz?

Altıncı Bölüm

ÇÖZÜMLERE ODAKLANMAK

Çözümlere odaklanmaya başlamak, tavır ve beceriler açısından küçük ayarlamalar gerektirir ama büyük bir fark yaratacaktır. Belli bir şekilde düşünmeye alıştığınızda küçük değişiklikler bile zor gelebilir ancak değişiklik yapıldığında, "Bunu neden daha önce düşünemedim ki?" diye merak edebilirsiniz. Çünkü artık çok kolay görünür.

Geleneksel disiplin, birisi "öyle söyledi" diye çocuklara ne yapmayacaklarını ya da ne yapacaklarını öğretmeye odaklanır. Pozitif Disiplin ise çocuklara ne yapacaklarını öğretmeye odaklanır çünkü çözüm bulmak için durum üzerinde düşünmeye, saygı ve yardımseverlik gibi bazı temel rehber ilkeleri kullanmaya davet edilirler. Sürecin aktif katılımcılarıdırlar, pasif (ve genellikle dirençli) alıcılar değil. Çocuklar daha iyi davranış seçimleri yapmaya başlarlar çünkü hem bu onlara anlamlı gelir hem de saygıyla muamele görmek ve başkalarına da saygılı davranmak iyi hissettirir.

Çözümlere odaklandığımızda çocuklar başkalarıyla nasıl iyi geçineceklerini öğrenirler ve karşılaşacakları bir sonraki zorlukta kullanabilecekleri metotlar edinirler. Hayır, her defasında doğru olanı yapmazlar (yetişkinler de her şeyi daima ilk denemelerinde öğrenmezler) ama neticede öğrenirler. Yetişkinlerin yaşayacağı güçlük,

önce canımız yandığında daha iyi öğrendiğimiz şeklindeki çılgınca fikirden kurtulmaktır. Bu konuyu açıp durmamın nedeni, doğru ile yanlışı öğretmek için çocukları incitmemiz gerektiği düşüncesinin kültürümüze iyiden iyiye kök salmış olmasıdır.

Çözümlere odaklanmak cezaya, hatta mantıksal sonuçlara odaklanmaktan çok daha farklı bir aile ve sınıf ortamı yaratır. Düşünceleriniz ve davranışlarınız değişeceği için çocuklarınızın düşünceleri ve davranışları da değişecektir. Birçok ebeveyn ve öğretmen, çözümlere odaklandıklarında güç mücadelelerinin ciddi anlamda azaldığını bildirmiştir.

Çözümlere odaklanmanın ana teması şudur: *Sorun ve çözüm ne?* Çocuklar harika problem çözücülerdir ve yetişkinler eğitime zaman ayırıp çocuklara sorun çözme becerilerini kullanmaları için çok sayıda fırsat verdiklerinde, çocuklar da faydalı çözümler için bir sürü yaratıcı fikir üretebilirler.

Çözümlere Odaklanmanın Üç D Bir Y'si, beşinci bölümde ele aldığımız Mantıksal Sonuçların Dört D'sine çok benzer. Aslında ilk üçü bire bir aynı, yalnızca Y farklıdır. Ancak odak noktası çok farklıdır çünkü insanları problem yüzünden (ceza yoluyla) *bedel ödemek* zorunda bırakmak yerine sorunun nasıl çözüleceğini öğrenmelerine yardımcı olmak vurgulanır.

Çözümlere Odaklanmanın Üç D Bir Y'si

1. Doğrudan Alakalı 3. Duyarlı
2. Düzeyli 4. Yararlı

Aşağıda çocuklar ilk olarak mantıksal sonuçlara, sonra da çözümlere odaklandıklarında beyin fırtınasında gerçekleşen inanılmaz değişime örnek teşkil eden, *Sınıfta Pozitif Disiplin*[1] kitabından bir alıntı var:

Bir sınıf toplantısı sırasında beşinci sınıftaki öğrencilerden, öğle arasının bittiğini bildiren zili duymayıp derse geç kalan iki öğrenci için mantıksal sonuçlar bulmak amacıyla beyin fırtınası yapmaları istendi. İşte buldukları mantıksal sonuçların listesi:

1. *İsimlerini tahtaya yazdırın.*
2. *Kaç dakika geç kaldılarsa, okuldan o kadar geç çıkmalarını sağlayın.*
3. *Bugün kaç dakika geç kaldılarsa, yarın öğle arasından o kadar erken dönsünler.*
4. *Yarın öğle arasına hiç çıkmasınlar.*
5. *Onları azarlayın.*

Daha sonra öğrencilere sonuçları boş verip geç kalan öğrencilerin derse vaktinde gelmelerine yardımcı olacak çözümler üzerinde beyin fırtınası yapmaları söylendi. İşte buldukları çözümlerin listesi:

1. *Herkes aynı anda, "Zil çalıyor!" diye bağırabilir.*
2. *Öğrenciler zile yakın bir yerde oynayabilir.*
3. *Öğrenciler, ne zaman içeri girdiklerini görmek için diğerlerine bakabilir.*
4. *Sesi daha yüksek çıksın diye zilin ayarları değiştirlebilir.*
5. *Öğrenciler kendilerine içeri girme vaktinin geldiğini hatırlatacak bir arkadaş seçebilir.*
6. *Zil çaldığında birisi öğrencilerin omzuna dokunup haber verebilir.*

İki liste arasında çok büyük bir fark var. İlki ceza gibi görünüyor, keza kulağa da öyle geliyor. Geçmişe ve öğrencilere hatalarının bedelini ödetmeye odaklanıyor. İkinci liste ise öğrencilerin gelecekte daha iyi iş çıkarmalarına yardımcı olmaya odaklanan çözümler gibi görünüyor. Odak noktası, sorunları öğrenme fırsatları olarak görmek.

Diğer bir deyişle, ilk liste incitmek, ikincisi ise yardımcı olmak için tasarlanmış.

Washington eyaletinin Everett kentinden Sertifikalı Pozitif Disiplin Uzmanı Jody McVittie, çocukların çok az telkinle "incitici" çözümlerden "yararlı" çözümlere geçtiği bir sınıf toplantısıyla ilgili şöyle bir hikâye paylaştı:

Bir sınıf toplantısına gözlemci olarak geldim ve herkes sınıfa gelip sorun çözümüne başladıktan sonra içeriye girdim. Tartıştıkları sorun, adı anılmayan bir öğrencinin Alex'in kalemini izinsiz almış olmasıydı. Sınıf üyeleri sorunu nasıl çözebilecekleriyle ilgili fikir versinler diye toplantının öğrenci lideri sınıfta bir obje dolaştırdı. İlk etapta önerilenler sonuçlardı: "Öğle arasında sınıfta kalabilir." "Öğretmen, masasının yerini değiştirebilir."

Adı anılmasa da herkesin suçlunun kim olduğunu bildiğini hemen anladım. Bu kişinin "mükerrer suçlu" olduğu da açıktı ve bazı öğrenciler onunla uğraşmaktan "bıkmıştı". Söz konusu kız öğrenci, oturduğu sandalyede gitgide daha fazla boynunu büküyordu.

Sınıfa, bu soruna farklı bir şekilde yaklaşmak isteyip istemeyeceklerini sordum ve onlara danışmanları olarak bir öneride bulunabileceğimi söyledim. Fikirlerimi duymak için hevesliydiler. Birinin kendisini kötü hissetmesine neden olma sürecinden kimsenin hoşlandığını sanmıyorum. İsim vermemiş olsalar bile hepsinin söz konusu kişinin kim olduğunu bildiklerini, hatta benim bile kimden bahsettiklerini anladığımı belirttim. Başlarını sallayarak onayladılar. Onlardan önerilerinden sonra Johanna daha iyi mi hissediyordur, yoksa daha kötü mü diye tahmin yürütmelerini istedim. Sınıf, Johanna'nın muhtemelen daha kötü hissettiğini kabul etti. Öğrencilere sınıf toplantılarında incitici değil, faydalı olmak için çalışmayı kabul ettiklerini hatırlattım ve sonuçlar yerine çözümlere odaklanmalarını önerdim. Çözümler,

oluşan sorunu faydalı bir şekilde çözme yoludur ve çözüm önerirken bütün sınıf buna benzer sorunları nasıl önleyebileceklerine dair fikir yürütebilir. Johanna'ya ve sınıfa bunu denemek isteyip istemediklerini sordum. Kabul ettiler ve önerilerim doğrultusunda baştan başladılar.

Bu defa şöyle önerilerde bulundular: "Kalemi ödünç almak için izin isteyebilir." "Sınıf için bir kalem deposu yapabiliriz." "Kalemi bir şeyle değiş tokuş edebilir ve işi bittiğinde tekrar takas yapabilir, böylece kalemini geri almak konusunda Alex'in endişelenmesi gerekmez." Johanna'nın, sandalyesinde yeniden "dimdik" durabildiğini görmek inanılmazdı. Konuşma nesnesi olarak kullandıkları küçük penguen daireyi tamamladıktan ve katkıda bulunmak isteyen herkese söz hakkı verildikten sonra öğrenci liderinin Johanna ve Alex'e hangi çözüm üzerinde hemfikir olduklarını sormasını destekledim. Yazman çözüm listesini okudu, Alex ile Johanna da kalemi almak için izin istemenin işe yarayacağı konusunda hemfikir oldu ve çözümleriyle ilgili bir hafta içinde rapor vereceklerini söylediler.

Çözüm bariz, saygılı ve teşvik ediciydi. Mesele çözülmüş gibiydi. Bunu izlerken aldığım güç, Johanna'nın ilk etapta boynunu büktüğünü ama sonra yeniden dimdik durabildiğini görmekti. Sonra kendi kendime şunu düşündüm: "Sınıf bundan ne öğrendi?" Sezgilerime göre "mükerrer suçlu" belki de ilk defa bu grup tarafından desteklendiğini ve kabul gördüğünü hissetti. Ödünç almadan önce izin isteme gibi basit bir öneri ona güç vermiş gibiydi.

Peki, tekrar sorun yaşayacak mı? Muhtemelen. Ama artık onun da sınıfın da "sen bizden biri değilsin ve dışlanman gerek" yerine "sen de bizden birisin" mesajını vererek sorunları çözebilecek araçları var.

Çocuklar ve yetişkinler bir soruna çözüm bulmak için ilk defa beyin fırtınası yapmaya başladıklarında, önerilerinin birçoğunun cezalandırıcı olduğunu görürsünüz. Bazen beyin fırtınası sürecini bölüp çözümlere odaklanmalarını önermek yararlı olabilir. Bir başka seçenek de beyin fırtınasını bitirmelerini beklemek,

sonra öneri listesinin üzerinden geçmek ve aile bireylerine ya da öğrencilere Çözümlere Odaklanmanın Üç D Bir Y'sine uymayan maddeleri elemelerini söylemektir. Bazen öğretmenler ve ebeveynler de çocuklardan incitici ya da pratik olmayan seçenekleri elemelerini isteyebilir. Örneğin, Hawaii'ye seyahat etmek yararlı olabilir ama pratik değildir. İncitici ve pratik olmayan öneriler elendikten sonra sorunları olan kişiler en faydalı buldukları çözümü seçebilirler. Birilerinin onlara ne seçmeleri gerektiğini söylemesi veya sınıfın, öğrencinin deneyimleyeceği çözümü oylamayla seçmesi yerine insanların sorunlarının çözümünü bizzat seçmeleri saygı ve sorumluluk hissini oldukça artırır.

Fırsat verildiğinde çocukların yetişkinlerden daha iyi problem çözücüler olduğu sık sık söylenir. Aşağıdaki örnek tam da buna uyuyor:

Bir başka ilkokulda birinci ve ikinci sınıfların kullandığı oyun alanında bazı sorunlar yaşanıyordu. Çocuklar *tetherball*'da* hile yapıyor ve agresif davranıyordu. Sorunun nasıl çözüleceği konusunda öğretmenlerin pek de parlak fikirleri yoktu, oyun alanı sorumlularının "çocukları nasıl sorumlu tutacakları" konusundaki kafa karışıklığı ise gitgide artıyordu. İmkânsız bir görev gibiydi bu.

Bu sorunun ele alındığı sınıf toplantısı sırasında ikinci sınıflardan bir grup, sıra dışı bir içgörüde bulundu. Hile ve agresif davranışın nedenlerinden biri, bu oyunda kazanmanın büyük bir olay olmasıydı. Ne kadar uzun süre kazanırsanız, o kadar uzun süre oynama hakkınız oluyordu. Bu da insanların kazanmak istemesine yol açıyor ve başka çocuklara oynama sırasının gelmesi çok uzun sürüyordu.

Bu sorun için Katie'nin harika bir çözümü vardı: Kazananın devam etmesine izin vermek yerine her iki oyuncunun da sıranın sonuna geçmesini önerdi. Böylece kazanmak (ya da hile yapmak)

---

* (İng.) Bir çubuğun ucuna iple bağlanan bir topa sırayla vurulan bir oyun. (ç. n.)

için daha az teşvik etkeni olacak ve öğle arasında daha fazla çocuk oynayabilecekti. Öğrenciler bunu kabul ettiler, sonra da bu kuralı diğer birinci ve ikinci sınıflara teklif ettiler. Hepsi bu çözümü birkaç hafta denemeye onay verdi. Öğretmenler şüpheciydi. Çünkü çocukların bu kuralı esnetmenin de bir yolunu bulacaklarını ve bir başarı elde edilse bile kısa süreceğini düşünüyorlardı.

Ama hepsi çok şaşırdı. Çocuklar bu yeni kuralı sevmişti. Aslında içlerinden (ikinci sınıflardan) birinin işe yarar bir fikir bulmuş olması, onlara güç vermişti. Oyun alanı ortamı gözle görülür bir şekilde değişmişti ve küçük öğrenciler sorun çözümündeki başarıları sayesinde güçlü hissediyordu. Sonraki sınıf toplantılarında birkaç farklı sınıf, oyunda çift sayıda oyuncu varken sürekli aynı çocukla oynamak ve bütün yıl boyunca oluşan özel "kulüpler" gibi başka sorunlar için yaratıcılıklarını konuşturarak çözüm aradı. Ayrıca öğretmenler yalnızca sorun çözümü değil, aynı zamanda değerli yaşamsal becerileri öğretme konusunda da sınıf toplantılarının değerli olduğuna ikna oldular.

Çocuklar yere süt dökünce (ve siz bu sorunu nasıl çözebileceklerini sorunca) sünger ve havlu almaya karar verdiklerinde, Üç D Bir Y (doğrudan alakalı, düzeyli, duyarlı ve yararlı özellikleri) yerine getirilmiş olur. Yaşamsal bir beceri öğretmiş ve kabiliyetli oldukları algısını geliştirme fırsatı sağlamış olursunuz.

Ergenlik çağındaki çocuğunuz eve anlaştığınız vakitten geç geldiğinde ve ikiniz de (genellikle ertesi gün) sakinleştikten sonra kızınızı ya da oğlunuzu bütün taraflar açısından saygılı bir çözüm bulmak için beyin fırtınası yapmaya davet ettiğinizde (Üç D Bir Y'yi yerine getirdiğinizde), ihtiyaçlarınıza saygı gösterilmesi konusunda net olmakla birlikte sorumluluk ve sorun çözme becerilerini öğretmiş olursunuz.

Oğlunuz ya da kızınız beyzbol topuyla garajın penceresini indirdiğinde ve çözümün (kızınızın ya da oğlunuzun harçlıklarıyla alınacak materyallerle) pencereyi tamir etmek olduğuna birlikte

karar verdiğinizde, Üç D Bir Y yerine getirilmiş olur. Suçlama modundan çıkıp hataları öğrenme fırsatları olarak gördüğünüz sürece hem sorun çözme becerileri ile saygıyı uygulamaya dökmüş hem de birlikte kaliteli vakit geçirmiş olursunuz.

Çözümlere odaklanma sürecine has, değerli bir başka yaşamsal beceri de sakinleşme döneminin değerini öğretmektir. Çoğu durumda çözüm bulmaya çalışmadan önce sakinleşme döneminin gerekli olduğunu anlamanız ve çocuklara öğretmeniz önemlidir. Üzgünken ve tek seçeneğin savaşmak ya da kaçmak olduğu ilkel beynimiz devredeyken çözümlere odaklanmaya çalışmamız zor olduğu için sakinleşip mantıklı beynimize erişebilene dek beklememiz faydalı olacaktır. Pozitif Mola bu konuda bize yardım edebilir.

POZİTİF MOLA

Eşiniz ya da iş arkadaşınız sizi köşeye sıkıştırıp, "Yaptığından hiç hoşlanmadım. Hemen mola ver ve ne yaptığını bir düşün," dese nasıl hisseder, ne düşünür ve ne yapardınız? Yardımcı olduğu için minnettar mı olurdunuz, yoksa duruma içerler miydiniz? Yoksa, "Vay canına, bu ne kadar faydalı ve teşvik edici," diye mi düşünürdünüz? Size çok yardımcı olduğu için bütün sorunlarınızı bu kişiye mi açardınız, yoksa duygusal olarak içinize kapanmaya yahut başka bir partner bulmaya mı karar verirdiniz?

Böyle bir muamele yetişkinlerde saygılı ya da etkili olmadığına göre yetişkinler neden böyle bir şeyin çocuklarda etkili olabileceğini düşünüyorlar ki? Yetişkinler gerçekten enine boyuna düşünmedikleri için bir sürü etkisiz şey yapıyorlar. Uzun vadeli sonuçları hesaba katmıyorlar. Çocuğun nasıl hissedeceği, ne düşüneceği ve kendisiyle, başkalarıyla ve gelecekte ne yapacağıyla ilgili nasıl bir karar vereceği üzerinde kafa yormuyorlar. Ne söyleyeceklerini hiç düşünmüyorlar.

Ebeveynlere ve öğretmenlere, "Ne yaptığını bir düşün," demenin neden aptalca olduğunu soruyorum. Aptalca çünkü bu

cümle yetişkinlerin, çocukların ne düşüneceğini kontrol edebileceği varsayımına dayanıyor. Kontrol falan edemezler. Molaya çıkarılan çocukların, ne yaptıklarını düşünmeleri pek muhtemel değildir. Sizin ne yaptığınızı, ne kadar saygısız ve adaletsiz olduğunuzu düşünmeleri daha olasıdır. Bazı çocuklar öfkeyle dolabilir ve darılabilirler, ayrıca nasıl ödeşeceklerini ya da bir dahakine yakalanmaktan nasıl kaçınacaklarını düşünürler. En üzücüsü de "kötü bir insan" olduklarını ya da "yeterince iyi olmadıklarını" düşünmeleridir.

Pozitif Mola ise çok daha farklıdır. Çocukların daha iyi hissetmesine (böylece mantıklı beyinlerine erişebilmelerine) yardımcı olmak için tasarlanmıştır, (yanlış bir motivasyon etkeni olarak) kendilerini daha kötü hissetmelerini ya da yaptıkları için "bedel ödemelerini" sağlamak için değil. Herkes mantıklı beynine erişebilecek kadar sakinleşene dek çözümlere odaklanmak etkili olmaz. Çocukların Pozitif Mola alanı yaratma sürecine dâhil edilmesiyle ilgili dört rehber ilke vardır:

1. *Eğitime zaman ayırın.* Kullanmadan önce Pozitif Mola'nın ne kadar faydalı olabileceğini anlatın. Çocuklara sakinleşme döneminin değerini ve anlaşmazlıkları çözmek için herkes daha iyi hissedene dek beklemenin önemini öğretin.

   Çocuklara Pozitif Mola'nın ya da "kendini toplama" yönteminin kullanımını öğretmenin harika bir yolu, bunu bizzat uygulamaktır. Ebeveynler banyo çekmecesinde sevdikleri bir mizah kitabının bir nüshasını bulundurabilir ve kendilerini toplamak için birkaç dakikalığına banyoya çekilebilirler. Bir sınıfta kendini toplama alanı, tropikal ada gibi dekore edilmiş bir köşeydi. Çocuklar kendilerini toplamak için birkaç dakikalığına "Hawaii'ye gidebiliyorlardı. Öğretmen genellikle kalkıp o köşeye gitmiyordu, kendi çekmecesinde şişme palmiye ağacı vardı ve molaya

ihtiyaç duyduğunda bu palmiyeyi masasının üstüne koyup "Hawaii'ye gidiyordu". Öğrenciler, öğretmenin ne zaman "Hawaii"de olduğunu ve kendisini toplayıp yeniden sakinleşmesi için onu birkaç dakika yalnız bırakmaları gerektiğini biliyorlardı.

2. *Çocukların kendi mola alanlarını yaratmalarına müsaade edin, bu alan onların daha iyi iş çıkarmaları için kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak.* Çocukların kendi Pozitif Mola alanlarını yaratmaları (ya da en azından yaratılmasına yardım etmeleri) önemlidir. Planlanmasına yardım edecek ya da seçim yapacak kadar büyük değillerse, bu yöntemi kullanacak kadar da büyük değillerdir. Pozitif Mola alanının amacının cezalandırmak ya da acı çektirmek olmadığını onlara açıklayın. Pozitif Mola alanındayken çocuğun daha iyi hissetmek için yapabileceği okuma, oyuncaklarla oynama, dinlenme ya da müzik dinleme gibi aktivite önerileri bulmak adına beyin fırtınası yapın.

   Çocukların moladayken keyif alabileceği bir şey yapmasına izin verme fikri birçok ebeveyn ve öğretmene uygunsuz gelir. Bir çocuğun oyuncaklarla oynamasına, okumasına, dinlenmesine ya da müzik dinlemesine izin vermenin yaptığı yaramazlığı ödüllendirmek olduğuna inanırlar. Bu yetişkinler, çocukların cezalandırıldıklarında (daha kötü hissettiklerinde) daha iyi iş çıkaracağı inancına kapılmıştır ve çocukların kendilerini daha iyi hissettiklerinde daha iyi iş çıkardığı gerçeğini kavrayamamıştır.

   Molanın cezalandırıcı olduğuna dair kötü bir namı olduğu için çocuklarınızın veya öğrencilerinizin ona başka bir isim vermesine izin vermek iyi bir fikirdir. Bir anaokulu öğretmeni öğrencilerinin ve kendisinin Uzay adını verdikleri bir alan yarattıklarını söyledi. Bir köşeye koyu renk bir tül asmışlar ve tavandan aşağıya gezegenler sarkıtmışlardı.

Bu köşede iki armut koltuk vardı çünkü bazen yanlarına mola (ya da Uzay) arkadaşı alıyorlardı, ayrıca birkaç kitap, pelüş hayvanlar ve müzik dinlemek için kulaklıklar vardı. Bir başka anaokulu öğretmeni, eski kıyafetleri yumuşak kumaşlarla doldurup mola "ninesi" yaratmıştı. Çocuklara, "Bir süre ninenin kucağına oturmak sana iyi gelir mi?" diye soruluyordu.

"Sana iyi gelir mi?" kısmına dikkat edin. Çocuğa iki seçenek sunmak çok saygılı bir tavırdır. "Şu an sana en çok ne iyi gelir: 'sakinleşme alanımıza' gitmek mi, yoksa bu sorunu sınıf ya da aile toplantısı gündemine almak mı?"

3. *Çocuklarla (ya da öğrencilerle) önceden plan yapın.* Bir sorunu çözmeye çalışmadan önce kendinizi daha iyi hissedene dek biraz mola vermenizin ikinizden biri veya her ikiniz için de faydalı olabileceğini açıklayın. Ebeveynler ve öğretmenler genellikle mola vermesi gereken kişinin kendileri olduğunu itiraf ederler, bu bir süre sadece derin derin nefes almak olsa bile. Eğer yararlı olacağını düşünüyorlarsa, çocukların Pozitif Mola alanını "seçebileceklerini" bilmelerini sağlayın.

   Bir çocuk yaramazlık yaptığında bazı ebeveynler, "'Mutluluk diyarı'na gitmek sana iyi gelir mi?" derler. Çocuk çok üzgünse ve hayır derse ebeveyn, "Seninle birlikte gitmemi ister misin?" diyebilirler. Neden olmasın ki? Muhtemelen en az çocuk kadar sizin de mola vermeye ihtiyacınız vardır. Eğer yoksa bile bunun amacının, daha iyi iş çıkarabilmesi için çocuğun kendisini daha iyi hissetmesini sağlamak olduğunu unutmayın. Çocuk yine de reddederse, "Tamam, sanırım ben kendim gideceğim," diyebilir, bu sayede çocuğunuza mola vermenin kötü bir şey olmadığı konusunda örnek olabilirsiniz.

4. *Son olarak, çocuklara kendilerini daha iyi hissettiklerinde ortada hâlâ bir sorun varsa çözüm bulmaya çalışmaya ya da*

yanlışı düzeltmeye devam edebileceklerini öğretin. Çocukların moladayken keyifli bir şey yapmalarına izin verme fikri zoruna giden yetişkinler, genellikle son rehber ilkeyi dinlemezler bile.

Pozitif Disiplin'i kullanan bazı okulların oyun alanında Pozitif Mola bankı vardır. Öğrencilere sakinleşme dönemine (ya da kendilerini daha iyi hissetmeye) ihtiyaç duydukları her an, başkalarına saygılı olmaya ya da oyun alanı ekipmanlarını zarar vermeden kullanmaya hazır olana dek bu bankı kullanabilecekleri öğretilir. Bir öğrenciye, "Kendini daha iyi hissedene dek mola bankında oturmak senin için yararlı olur mu sence? Ya da şimdi bir çözüm bulmaya çalışmamız mı daha iyi olur, yoksa sorunu daha sonra gündeme almamız mı?" diye sorarken öğretmenin ya da oyun alanı sorumlusunun saygılı, tatlı sert bir tavır takınması önemlidir.

Devamında bir çözüm bulmaya çalışmak her zaman gerekli değildir. Bazen Pozitif Mola sorunlu davranışı kesmek için yeterli olur. Sadece kendini daha iyi hissetmek bile çocuğu sosyal olarak daha kabul edilebilir davranışlara yönlendirebilir. Devamında çözüm bulmak uygun göründüğünde, çocukların kendi seçimlerinin sonuçlarını keşfetmelerine ve çıkardıkları dersleri sorunu çözmek için kullanmalarına yardım etmek konusunda (51. ve 173. sayfalarda ele alınan) düşündürücü sorulara başvurmak çok faydalı olabilir. Çocuk bazen sorunu aile ya da sınıf toplantısı gündemine alarak çözüm bulmada daha fazla yardım isteyebilir.

Çocuk gelişimi sınıflarımdan birindeki Martha adlı bir öğrenci, yaramazlık yaptığı için oğlunu odasına gönderdiğini söyledi. Oğlu birkaç dakika sonra odasından çıktığında, annesi onu tekrar geri göndermişti. Odasından çıktığında hâlâ yaramazlık yapmaya devam edip etmediğini sordu-

ğumuzda, etmediğini itiraf etti. Eğer hedefinin oğlunun ızdırap çektiğinden emin olmak değil, davranışını değiştirmesine yardım etmek olduğunu aklında tutsaydı, oğlunu tekrar odasına göndermesinin gerekmeyeceğini anladığında mahcup olarak gülümsedi. Ardından tasarlanmasına yardımcı olduğu "özel alan"ına kendisini daha iyi hissedene dek gitmeyi oğlu kendisi seçmiş olsa, bu yöntemin çok daha etkili olacağını tartıştık.

Ebeveynler ve öğretmenlerin çoğu, etkili ceza alternatifleri konusunda eğitilmemiştir. Sakinleşme döneminin bitmesini beklemenin, "çocuğun yanına kalması" ve "müsamahakârlık" olmadığını bilmeleri faydalı olur. Tatlı sert pozitif metotlar, yetişkinler insan davranışlarını ve disiplin metotlarının uzun vadeli etkilerini anladıklarında anlamlı hale gelir. Ayrıca ebeveynlerin ve öğretmenlerin Pozitif Mola'dan sonra durumu takip etmelerinin gerekebileceğini bilmeleri de yararlı olur. Durumu takip etmenin ve çözümlere odaklanmanın en iyi yollarından biri, çocuğun kendi seçimlerinin sonuçlarını keşfetmesine düşündürücü sorular aracılığıyla yardım etmektir.

DÜŞÜNDÜRÜCÜ SORULAR

Çocukların kendi seçimlerinin sonuçlarını *keşfetmelerine* yardım etmek, onlara sonuç *dayatmaktan* çok daha farklıdır. Keşif, kendi kendilerine düşünmeleri, kendileri için neyin önemli olduğuna ve ne istediklerine karar vermeleri için çocukları katılım göstermeye davet eder. En nihayetinde sonuçlar yerine sorun çözümüne odaklanılmış olur. Sonuç dayatmak genellikle araştırmacı düşünce yerine isyankârlığa ve savunmacı düşünceye davetiye çıkarır. Çocukların keşfetmesine yardım etmenin anahtarı, bir şeyler söylemeyi kesip düşündürücü sorular sormaktır.

Yetişkinler çocuklara, ne olduğunu veya neyin yanlış olduğunu, böyle olmasına neyin sebep olduğunu, çocuğun bununla ilgili ne hissetmesi, bundan ne ders çıkarması ve bu konuda ne yapması gerektiğini fazlasıyla sık *söylerler*. Ne olduğunu ya da neyin yanlış olduğunu, çocuğun buna neyin neden olduğunu düşündüğünü, bununla ilgili ne hissettiğini, bundan ne ders çıkardığını, sorunu çözmek için ne gibi fikirleri olduğunu veya öğrendiklerini gelecekte nasıl kullanabileceğini sormamız daha saygılı, teşvik edici ve beceri gelişimini davet edicidir. "Öne çıkarmak" anlamına gelen Latince *educare* kelimesinden gelen "eğitim"in gerçek anlamı budur. Yetişkinler öne çıkarmak yerine sık sık bir şeyleri içlerine atmaya çalışırlar, sonra da çocukların neden öğrenmediğini merak ederler.

Tipik Düşündürücü Sorular

Başarmaya çalıştığın şey neydi?
Olanlarla ilgili ne hissediyorsun?
Sence böyle olmasına ne sebep oldu?
Bundan ne ders çıkardın?
Öğrendiklerini gelecekte nasıl kullanabilirsin?
Şimdi çözüm olarak ne gibi fikirlerin var?

Bunlara tipik düşündürücü sorular dememin nedeni önceden senaryo yazmamanın önemli olması. Burada amaç çocuğun dünyasına girmek. "Neden" soru zarfının, önerilen sorulardan birinde bile kullanılmadığına dikkat edin. Bunun sebebi "neden" zarfının genellikle kulağa suçlayıcı gelmesi ve savunma tepkisine davetiye çıkarmasıdır. Aslında bütün sorular suçlayıcı bir ses tonuyla sorulabilir. "Neden" zarfı da çocuklar, onların bakış açısını gerçekten merak ettiğinizi hissettiklerinde işe yarar. Aşağıdaki rehber ilkeler düşündürücü sorulara başvururken size yardımcı olacak:

1. Senaryo yazmayın. Çocuğun bu sorulara nasıl cevap vermesi gerektiğiyle ilgili bir senaryo belirlerseniz, çocuğun

dünyasına giremezsiniz. Zaten tam da bu yüzden bunlara *düşündürücü* sorular denir.

2. İkinizden biri üzgünse soru sormayın. İkiniz de sakinleşene dek bekleyin.
3. Düşündürücü soruları içinizden gelerek sorun. Çocuğun dünyasına nasıl gireceğiniz konusunda size rehberlik etmesi için aklınızı kullanın, empati kurun ve anlayış gösterin.

En sevdiğim örneklerden biri, kızımın bir partide sarhoş olma niyetini benimle paylaştığı zamandır. Boğazımda oluşan düğümü yutup, "Biraz daha anlatsana. Neden böyle bir şey yapmayı düşünüyorsun?" diye sordum. "Bunu bir sürü çocuk yapıyor ve çok eğleniyor gibi görünüyorlar," dedi. Dürtülerimi bastırıp, "Sen içmediğin zaman arkadaşların seninle ilgili ne söylüyor?" diye sordum. Bunun üzerine biraz düşünüp, "Hep bana ne kadar hayran olduklarını ve benimle ne kadar gurur duyduklarını söylüyorlar," dedi. "Sen sarhoş olduktan sonra ne düşünecekler ya da ne söyleyecekler sence?" diye devam ettim. Yine cevap vermeden önce düşünüp, "Hayal kırıklığına uğrayacaklarından eminim," dedi. Bunun üzerine, "Sence sen kendinle ilgili ne hissedeceksin?" diye sordum. Bu sorunun onu daha da düşündürdüğünü görebiliyordum. Önce biraz duraksayıp, "Muhtemelen ezik gibi hissederim," dedi. Çok geçmeden bunun ardından şu cümle geldi: "Bunu yapacağımı sanmıyorum."

Düşündürücü sorular sormak ve seçimlerinin sonuçlarını keşfetmesine yardımcı olmakla ilgili bilgi sahibi olmasaydım, evden çıkmasını yasaklamak gibi cezalandırıcı bir sonuç dayatmaya meylederdim. Bu da muhtemelen benimle konuşabileceğine güvenmek yerine onu bir şeyleri gizlemeye iterdi. En büyük kayıp ise seçimlerinin sonuçlarını ve hayatta gerçekten ne istediğini kendi kendine keşfetme fırsatına sahip olmaması olurdu.

ÖZET

Kısacası, çözümlere odaklanmak çocuklara şunları öğretir:

Bir hatadan ders çıkarmak için ne yapılacağını: Bunu nasıl çözebiliriz? Ne gerekiyor? Bazı şeyler tam olarak düzeltilemez ama yapılabilecek en iyi şey ne?

Çocukların güçlü yanlarını nasıl geliştirebileceklerini: Çözümler çocuklardan geldiğinde ya da hep birlikte beyin fırtınası yapıldığında ve en faydalı olan seçeneği çocuklar seçtiğinde, kişisel güçlerini yapıcı ve katkı sağlayıcı yollarla kullanmaya teşvik edildiklerini hissederler.

Hataların nasıl öğrenme fırsatları olduğunu: Onlarla ilgili kendinizi paralamadığınızda ve hataları öğrenme yolları olarak gördüğünüzde, çocuklar da hata yapmanın korkunç bir şey olmadığını öğrenirler.

Sorun çözme becerilerini nasıl geliştireceklerini: Herkes bu becerilere sahip olsaydı, dünya nasıl bir yer olurdu, hayal edebiliyor musunuz?

Tepki göstermek yerine nasıl durup sakinleştikten sonra sorunu çözeceklerini: Harika bir yaşamsal beceri!

Beklenmedik bir sorun karşısında nasıl yaratıcı olabileceklerini: Kötü hissedip pes etmek yerine yaratıcılıklarını kullanırlar.

Uygun (sosyal açıdan faydalı) yanıtları nasıl geliştireceklerini: Çocuklar ne yapmayacaklarını değil, ne yapacaklarını öğrenirler. En etkili mantıksal sonuçlar, aynı zamanda çözümlerdir. (Yani faydalıdırlar.)

Pozitif Disiplin metotlarını kullanmaya yeni başlayan ebeveynler ve öğretmenler, her seferinde tek bir metot üzerinde çalışmalı ve mükemmel olmama cesareti göstermeyi unutmamalıdır. Disiplin

savaşına son vermek için (dünyada barış, evde ve okullarda barışla başlayabilir) güç mücadelelerinden uzak durmak ve hem çocuklar hem de yetişkinler için uzun vadeli etkilerin karşılıklı saygı, sorumluluk sahibi olma, kabiliyet hissi, beceriklilik ve sorun çözme becerileri olduğu bir ortam yaratmak şarttır. Hataları, öğrenme fırsatları olarak görmek önemlidir. Çözümlere odaklanmak ise bu hedefleri gerçekleştirmenin en iyi yollarından biridir.

Pozitif Disiplin Yöntemleri

1. Çözümlere odaklanma.
2. Çözümlere odaklanmaya yardımcı olması için Üç D Bir Y.
3. Sorunu tespit edip çözüm bulmak için beyin fırtınası yapma.
4. Çocuklardan en faydalı buldukları çözümü seçmelerini istemeden önce saygısız çözüm önerilerini eleme.
5. Sorun çözme sürecinden önce sakinleşme dönemi.
6. Pozitif Mola.
7. Çocuklara kendilerine neyin iyi geleceğini sorma ve mümkün olduğunda en az iki seçenek sunma.
8. Sorunları çözmek için aile ve sınıf toplantılarını kullanma.
9. Çocukların kendi seçimlerinin sonuçlarını keşfetmesine yardım etmek için düşündürücü sorular.

Sorular

1. Çözümlere Odaklanmanın Üç D Bir Y'si nedir?
2. Çözümlere odaklanmanın ana teması nedir?
3. Çözümlere odaklanılan ile sonuçlara odaklanılan beyin fırtınası listeleri arasındaki fark nedir?
4. Çocuklara cezalandırıcı önerileri elemelerine yardımcı olmak için ne gibi sorular sorabilirsiniz?

5. Çözüm arayışına girmeden önce sakinleşme dönemi neden önemlidir?
6. Pozitif Mola, geleneksel moladan ne açıdan farklıdır?
7. Partneriniz sizi cezalandırıcı molaya gönderse bir yetişkin olarak ne hisseder, ne düşünür ve neye karar verirdiniz?
8. Ne zaman kendinizi daha iyi hissetmeye ihtiyacınız olsa bizzat yarattığınız Pozitif Mola alanına gidebileceğinizi bilseniz, ne hisseder, ne düşünür ve neye karar verirdiniz?
9. Bir çocuğa "ne yaptığını düşünmesini" tembihlemek neden aptalcadır?
10. Çocuklara Pozitif Mola'yı öğretme konusundaki önemli rehber ilkeler nelerdir?
11. Pozitif Mola'dan sonra çocuğun durumunu takip etmek ya da kendi seçimlerinin sonuçlarını keşfetmesine yardım etmek için kullanılabilecek iyi bir işlem nedir?
12. Çocuklara sonuç dayatmak ile kendi seçimlerinin sonuçlarını keşfetmelerine yardım etmek arasında nasıl bir fark vardır?
13. Tatlı sert bir tavır takınmak neden önemlidir?
14. Tatlı sert davranmak yetişkinler için neden zordur?
15. Üzgünken anlaşmazlıkla baş etmeye çalışmaktan kaçınmak neden iyi bir fikirdir?
16. Yetişkinler anlaşmazlıkla hemen o anda baş etmezlerse ne olacağından korkarlar?
17. Sınır belirleme sürecine çocukları dâhil etmek neden daha etkilidir?

Yedinci Bölüm

ETKİLİ BİR ŞEKİLDE TEŞVİK ETMEK

Odanın içinde gezinirken gözleriniz parlıyor mu?
— Toni Morrison

Bir çocuk yanınıza gelip masum bir şekilde, "Ben bir çocuğum ve sadece ait olmak istiyorum," dese, yine de öfkelenip onu azarlar mıydınız? Tabii ki hayır! Yetişkinlerin çoğu, yaramazlık yapan herhangi bir çocuğun aslında bilinçaltında, "Sadece bir şeylere ait olmak istiyorum ve bunu nasıl başaracağımla ilgili bazı yanlış fikirlerim var," dediğini anlamamaktadır. Tabii ki bu mesaj şifrelidir. Yetişkinler "yaramazlık şifresi"ni kırmayı öğrendiklerinde çocuklara karşı daha teşvik edici olabilirler.

Dördüncü bölümde bahsedildiği üzere yaramazlık yapan çocuklar, hevesi kırılmış çocuklardır. Yaptıkları yaramazlık, kendilerini bir şeylere ait ve önemli hissetmediklerini, ayrıca nasıl bir şeylere ait ve önemli olacaklarıyla ilgili yanlış bir inanca kapıldıklarını anlamanızı sağlar. Davranışın ardında heves kırıcı, gizli bir inanç olduğunu aklınızda bulundurduğunuzda yaramazlığı pozitif davranışa daha etkili bir şekilde yönlendirebileceksiniz.

Dreikurs, teşviki vurgulamış ve yetişkinlerin çocuklara yardım etmek için öğrenebilecekleri en önemli beceri olduğunu düşünmüştür. Birçok kez, "Tıpkı bitkilerin suya ihtiyacı olduğu gibi çocukların da teşvike ihtiyacı vardır. O olmadan hayatta kalamazlar," demiştir.

Bu önermeyi kabul edecek olursak, yaramazlık yapan bir çocuğa yardımcı olmanın en iyi yolu onu teşvik etmektir. Heves kırıklığı ortadan kalktığında, yaramazlık motivasyonu da yok olacaktır. Bu doğru olsa bile yaramazlık yapan bir çocuğa karşı teşvik edici davranmak kolay değildir ve birçok yetişkin de teşvikin nasıl bir şey olduğunu bilmemektedir.

Bazen teşvikin kolay olmamasının sebebi, yetişkinlerin yaramazlığın ardındaki mesajla baş edecek şekilde davranmak ve çocukları daha iyisini yapmaya motive etmek yerine yaramazlığa negatif tepki verme oltasına yakalanmalarının normal olmasıdır. Teşvikin kolay olmamasının bir diğer nedeni de pek çok yetişkinin, cezanın çocukları davranışlarını iyileştirmeye motive ettiği inancına kapılmalarıdır. Cezanın işe yaradığına inanan birçok ebeveyn ve öğretmen, uzun vadeli negatif sonuçlarını keşfetmemiştir. Cezanın uzun vadeli sonuçlarını keşfedenler ve bunun kötü bir şey olduğunu kabul edenler bile bu oltaya takılabilirler.

Bu "oltaya takılmanın" normal olduğunu bilmek teşvik edici olabilir. Hepimizin "bam telleri" vardır ve çocuklar bunlara nasıl basacaklarını bilirler. Bam telimize basıldığında ilkel, sürüngen beynimize döneriz. Yavrularımızı "yemeyiz belki" ama üzülüp tepki verdiğimizde kesinlikle onların aidiyet ve önemlilik hislerini kemire kemire tüketiriz. Anlaşmazlık sırasında yetişkinlerin ve çocukların mantıksız davranmaları muhtemeldir. Kimsenin birbirini dinlememesine şaşmamalı. Bu, yapıcı bir şey öğretmek için iyi bir zaman değildir, yine de yetişkinler anlaşmazlıkla baş etmeleri gereken zamanın genellikle o an olduğunu düşünürler. Eğer o an bunu yapmazlarsa "çocukların yanına kalmasına" izin vermiş olurlar. Pozitif Mola'ya başvurma sebeplerinden biri de budur: Bu sayede bir çözüm bulmaya çalışmadan önce yetişkinler ve çocuklar sakinleşip kendilerini daha iyi hissetmiş (ve mantıklı beyinlerine erişim sağlamış) olurlar.

Yetişkinler sakinken bile teşvik fikri kulağa iyi gelse de tam olarak nasıl olacağını bilmediklerinde uygulamaya dökme kısmı karmaşık olabilir. Teşvik, bu kitabın odak noktasıdır. Ele alınan bütün metotlar, çocukların ve yetişkinlerin teşvik edilmiş hissetmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Teşvik çocuklara, "Kabiliyetliyim, katkıda bulunabilirim ve başıma gelenleri ya da vereceğim yanıtı etkileyebilirim," algısını geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Teşvik çocuklara hayatta ve ilişkilerde başarılı olmak için ihtiyaç duydukları yaşamsal becerileri ve sosyal sorumluluğu öğretir. Teşvik, çocukların daha iyi hissetmesine, dolayısıyla daha iyi iş çıkarmasına yardım etmek için onlara sımsıkı sarılmak kadar basit bir şey bile olabilir.

Uzun yıllar önce bu teoriyi test etmeye karar verdim. İki yaşındaki oğlum mızmızlandığı için o kadar rahatsız olmuştum ki içimden ona şaplak atmak geliyordu. Bunun yerine teşvik kavramını aklımda tutarak diz çöktüm, ona sımsıkı sarılıp onu ne kadar çok sevdiğimi söyledim. Mızmızlanıp ağlamayı kesmekle kalmadı, aynı zamanda davranışının ardındaki gizli mesajı hatırlayıp birkaç dakika boyunca cezalandırıcı değil de teşvik edici bir şey yaptığımda, kendi rahatsızlığım da büyülü bir şekilde yok olup gitti.

Ne yazık ki teşvik, her zaman bir önceki örnekte göründüğü kadar kolay olmayabilir. Bunun da üç temel nedeni vardır:

1. Yetişkinler, yaramazlık yapan bir çocuğun aslında, "Sadece bir şeylere ait olmak istiyorum," dediğini hatırlamakta güçlük çekerler.
2. Yetişkinler genellikle cezalandırma konusunda ne kadar yeteneklilerse, teşvik konusunda da o kadar yeteneksizdirler.
3. Çocuklar anlaşmazlık anında her zaman teşvike açık olmayabilirler.

ZAMANLAMA

Bir önceki örnekte oğlum mızmızlanırken teşvike olumlu yanıt verdi. Bazen teşvik yalnızca sakinleşme döneminden sonra olumlu karşılanabilir. Anlaşmazlık anında, özellikle de yanlış hedef güç ya da intikamken, hem yetişkinler hem de çocuklar teşvik etmek ya da edilmek için fazlasıyla öfkeli olabilirler. Bu nedenle dostane uzaklaşma (çocuğunuz veya kendiniz yahut her ikiniz için Pozitif Mola) anlaşmazlık anında yapılabilecek en etkili şeydir. İkiniz de sakinleşene dek anlaşmazlığa neden olan davranışı basitçe göz ardı edemiyorsanız, en azından duygularınızı ve niyetlerinizi ifade etmek için incitici yorumlar ya da suçlama yerine "ben" dilini kullanın.

Yetişkinler, "Bence ikimiz de bunu şu an konuşmak için fazlasıyla üzgünüz ama ikimiz de sakinleştikten sonra seninle bir araya gelmek isterim," diyerek tartışmadan geri çekilebilirler. Bir sınıf toplantısında sakinleşme dönemi için Pozitif Mola kavramını tartışırsanız ve öğrencileriniz sınıfta Pozitif Mola alanı yaratılmasına yardımcı olursa, bu özellikle etkili olacaktır. Sınıf veya aile toplantıları yapıyorsanız, aynı zamanda seçim hakkı da sunabilirsiniz: "Bunu toplantı gündemine sen mi almak istersin, yoksa ben mi alayım?" Bir başka seçim de şöyle olabilir: "Şu an sana en çok ne faydalı olur: biraz Pozitif Mola vermek mi, yoksa daha sonra biraz yardım alabilmemiz için bunu toplantı gündemine almak mı?"

Teşvikle başarı sağlayamazsanız bu, zamanlamanız yanlış olduğu için olabilir. Sakinleşme döneminin önemini anlamak, başarınızı artıracaktır.

KARŞILIKLI SAYGI

Karşılıklı saygı (a) hem kendi kabiliyetlerinize hem de başkalarınınkine inanma, (b) kendinizinkinin yanı sıra başkalarının bakış açısına da ilgi duyma, (c) soruna bizzat yaptığınız katkıyı sahiplenme ve bunun sorumluluğunu alma tavırlarını kapsar. Çocuklara bu

tavırları öğretmenin en iyi yolu örnek olmaktır. Zamanlama ve iş birliğini kazanma kavramlarının, karşılıklı saygıyla nasıl birleştirilebileceğini göreceksiniz.

Bay Bradshaw'un beşinci sınıf öğrencilerinden biri olan Jason, genellikle öfkeden deliye dönüyor ve ders sırasında Bay Bradshaw da dâhil olmak üzere başkalarına düşmanlığını yüksek sesle ifade ediyordu. Bay Bradshaw birkaç farklı ceza türü denemişti ama bunlar sadece Jason'ın öfke patlamalarını şiddetlendiriyor gibi görünüyordu. Jason'ı müdürün odasına göndermeyi denemişti. Öfkesini kontrol etmekle ilgili beş yüz cümle yazması için Jason'ın okuldan sonra sınıfta kalmasını sağlamaya çalışmıştı. Sonunda Jason'dan sakinleşene dek sınıftan çıkıp bir bankta oturmasını istemeyi denemişti. Jason çıkarken kapıyı hızla çarpıyordu. Bazen pencerenin önünde bir belirip bir kayboluyor ve surat asıyordu. Sınıfa geri döndüğünde tavırları agresif oluyor ve çok geçmeden bir başka öfke patlaması daha yaşıyordu.

Bay Bradshaw zamanlama, iş birliğini kazanma ve karşılıklı saygı kavramlarını aklında bulundurarak teşviki denemeye karar verdi. Yalnız kaldıklarında Jason'dan dersten sonra okulda kalmasını istemeye başladı. Jason okuldan sonra Bay Bradshaw'un yanına geldiğinde öğretmeninin çok daha arkadaş canlısı olduğunu gördü. Bay Bradshaw öncelikle değerli vaktini okuldan sonra kalmaya ayırdığı için ona teşekkür etti. Sonra da Jason'a, ikisi de çözümden memnun olsunlar diye birlikte bir orta yol bulmaya çalışmayı çok istediğini söyledi. Öfke patlamalarının dersi bölmesi kendisini ne kadar üzse de, Jason'ı daha iyisini yapmaya motive etmek için ceza gibi yanlış bir teşebbüste bulunmasının saygısızca olduğunu söyleyerek sorundaki kendi payını sahiplendi. Bay Bradshaw, Jason'a artık ceza vermek istemediğini ve onun yardımına ihtiyacı olduğunu söyleyerek konuşmaya devam etti. Jason'a onunla birlikte bir çözüm bulmaya çalışmak isteyip istemediğini sordu.

Jason henüz iş birliği yapmaya istekli değildi ve çocukların kendisini bu kadar öfkelendirmesi konusunda elinden bir şey gelmediğini iddia ederek düşmanca davrandı (unutmayın ki biz davranışımızı değiştirdiğimizde çocukların bize güvenmesi biraz zaman alabilir). Bay Bradshaw bu hissini anlayabildiğini çünkü bazen başka insanların kendisini de kızdırdığını kabul etti. Bu da Jason'ın dikkatini çekti. Bay Bradshaw'a gözlerinden okunan bir şaşkınlık ve rahatlamayla baktı. Bay Bradshaw, öfkelendiğinde vücudunda olup biten, midede düğümlenme ve omuzlarda gerginleşme gibi bazı şeylerin farkında olduğunu Jason'la paylaşarak devam etti. Jason'a, öfkelendiğinde vücudunda olup bitenlerin farkında olup olmadığını sordu. Jason'ın aklına bir şey gelmiyordu. Bay Bradshaw bunun üzerine Jason'a bir deney yapmak ve bir daha öfkelendiğinde vücudunda neler olup bittiğine dikkat etmek isteyip istemediğini sordu. Bir daha böyle bir şey olduğunda okuldan sonra bir araya gelmeye karar verdiler, böylece Jason keşfettiklerini paylaşabilecekti.

Beş gün sonra Jason sınıfta yine öfke patlaması yaşadı ki beş gün Jason için uzun bir araydı. Sırf Bay Bradshaw arkadaşça, saygılı bir tavırla onunla birlikte çözüm bulmaya çalıştığı için Jason muhtemelen kendini bir yerlere ait ve önemli hissetmişti. Bir süreliğine yaramazlık yaparak bir şeylere ait olmaya çalışma gereksinimi duymamıştı. Ancak bu sonsuza dek sürmemişti.

Jason bir daha öfke nöbeti geçirdiğinde Bay Bradshaw elini omzuna nazikçe koyup, "Jason, şu an vücudunda neler olup bittiğinin farkında mısın?" diye sordu. Bu soru Jason'ın öfke nöbetini bölerek onu düşünmeye davet etti. Bay Bradshaw meraklı ve ilgili bir ses tonuyla, "Okuldan sonra yanıma gel ve bana neler hissettiğini anlat," diye ekledi.

Jason okuldan sonra rapor vermeye geldiğinde, Bay Bradshaw'a, öfkelendiğinde yumruklarını ve dişlerini sıkmaya başladığını fark ettiğini söyledi. Bay Bradshaw, Jason'a bir daha öfkelenmeye başladığını hissettiğinde bunu fark etmek ve sakinleşene dek Pozitif

Mola vermek için sınıftan çıkma sorumluluğunu almak isteyip istemediğini sordu. Bay Bradshaw bunun için izin istemesi gerekmediğini çünkü Jason'ın ne yaptığını anlayacağını ve bununla kendi kendine baş edebileceğine inandığını da ekledi. Daha sonra Bay Bradshaw, Jason'a sınıfın dışında kendisini daha iyi hissetmek için ne yapabileceğini sordu.

Jason, "Bilmem ki," dedi.

Bay Bradshaw, "Ona ya da yüze kadar saymaya, mutluluk veren şeyler düşünmeye veya sadece böyle güzel bir gün için şükretmeye ne dersin?" diye sordu.

Jason, "Olabilir," dedi.

Jason bir daha öfke nöbeti geçirene dek beş altı gün daha geçti. Yine sorunu saygılı bir şekilde tartışma cesaretini hissetti. Bu cesareti yine sonsuza dek sürmedi. Bir sonraki hafta Jason sınıftan üç kere çıktı, tekrar gözle görülür derecede daha sakin dönene dek dışarıda üç beş dakika bekledi. Her defasında Bay Bradshaw ona başparmağını kaldırarak işaret verdi ve bu sorumluluk sahibi davranışını takdir ettiğini göstermek için göz kırptı. Bay Bradshaw sakinleşmek için Jason'ın ne yaptığından emin değildi ama Jason pencereden bakıp surat asmadığı için memnundu. Jason öfkesinin sorumluluğunu almaya ve haftada dört beş kez sınıftan çıkmaya devam etti. Üç hafta sonra ise kontrolünü kaybetti ve dışarı çıkmayı unutup bir sınıf arkadaşına bağırdı.

Bay Bradshaw öğle arasında Jason'la konuştu ve şimdiye dek ne kadar iyi iş çıkardığını söyledi. Öğrenirken herkesin hata yaptığını ekledi ve daha iyi iş çıkarmak için çalışmaya devam etmek isteyip istemediğini sordu. Jason kabul etti. Bay Bradshaw yılın geri kalanında Jason'ın arada sırada sınıftan çıktığını ama çok az öfke patlaması yaşadığını bildirdi. Jason sakinleştikten sonra sınıfa geri döndüğünde Bay Bradshaw ona başparmağını kaldırarak işaret etmeye ve göz kırpmaya devam etti. Jason mükemmel biri olmadı ama ciddi anlamda gelişme gösterdi. Bay Bradshaw

bir öğretmenler toplantısında şöyle bir rapor verdi: "Jason eskiden günde birkaç kere çileden çıkardı. Şimdi sadece ayda bir iki kere kontrolünü kaybediyor. Daha ne olsun." Bay Bradshaw durumdan özellikle memnundu çünkü aralarındaki samimiyet arttığı için dostane ilişkileri çok daha keyifli bir hale gelmişti.

MÜKEMMELLİK DEĞİL, GELİŞİM

Yukarıdaki örnek mükemmellik beklemek yerine gelişme göstermek için çalışma kavramına örnek teşkil ediyor. Mükemmellik gerçek dışı bir beklentidir ve bu beklentiye uyması gerektiğini hissedenler için heves kırıcıdır. Çocuklar bir yetişkinin veya kendilerinin mükemmellik beklentisini karşılayamadıkları için sürekli heves kırıklığı yaşamaktansa hiç denememeyi tercih ederler. Gelişimi takdir etmek teşvik edicidir ve çocuklara çabalamaya devam etme ilhamı verir.

Bayan Bradley, oğlu okulda başını belaya soktuğu için hayal kırıklığına uğramıştı. Öğretmeni her yaramazlık yaptığında elli cümle yazmasını isteyerek onu cezalandırıyordu. Alberto reddettiği için öğretmeni cümle sayısını iki katına çıkarıyordu. Bayan Bradley, Alberto'nun ihmalkâr olmaya başladığından endişelendiği için ona nutuk atmaya ve onu azarlamaya başladı. Alberto artık hem evde hem de okulda cezalandırılıyordu. Umursamıyormuş gibi davranarak daha fazla başkaldırdı ve okuldan nefret etti. Bayan Bradley sonunda öğretmen-ebeveyn toplantısı yapmak istedi. Toplantı sırasında öğretmene Alberto'nun davranışının yüzde kaçının "kötü" olduğunu sordu. Öğretmen, "Yaklaşık yüzde on beşi," diye yanıt verdi. Bayan Bradley, Alberto'nun kazandığı (ve buna göre muamele gördüğü) kötü namın, yüzde seksen beş iyi davranış yerine yüzde on beş kötü davranışa dikkat edilmesinden kaynaklandığını anladığında hayrete düştü.

Bayan Bradley bir ebeveyn çalışma grubuna katılıyordu ve öğrendiği bazı şeyleri paylaştı. Alberto'nun öğretmeni cezalandırıcı olmayan çözümleri dinlemeyi ilgi çekici buldu. Alberto konusunda

pozitif bir plan yapmakta karar kıldılar. Alberto'nun da katıldığı bir başka toplantıda, sınıfta dersi böldüğü ya da saygısız davranışlarda bulunduğu her seferinde öğretmen için bazı görevler yapmak, sınıfta yardıma ihtiyacı olan başka bir öğrenciye özel ders vermek ya da konunun bir kısmını sınıfta anlatmak gibi katkı sağlayacağı bir şey yapmasında hemfikir oldular. Alberto'nun yaramazlığı böylece yararlı bir davranışa yönlendirilmiş oldu. O günden sonra çok az davranış problemi yaşadı. Öğretmeni de sınıf toplantıları yapmaya başladı, böylece oluşan sorunları sınıfça hep beraber çözebildiler.

Negatif ceza, isyankârlığı teşvik eder ve çocuk, ebeveyn ve öğretmen açısından heves kırıcıdır. Yetişkinler karşılıklı saygı, sorun çözümü, teşvik ve çözümlere odaklanma yöntemlerini kullandıklarında çocuk aidiyet hisseder ve sorumluluk sahibi olma özelliğini geliştirir.

ZAYIF DEĞİL, GÜÇLÜ YANLARINI GELİŞTİRME

Aşağıdaki grafiğin gösterdiği üzere çocuğunuzun ya da öğrencinizin güçlü yanları yüzde seksen beş, zayıf yanları ise yüzde on beş olmasına rağmen ebeveynlerin ve öğretmenlerin çoğunlukla odaklandığı hangisidir?

NE GÖRÜYORSANIZ ONU ALIRSINIZ



Zamanınızın ve enerjinizin yüzde seksen beşini, yüzde on beşlik kötü yanlara harcarsanız, negatif yanlar gelişecek ve pozitif yanlar çok geçmeden yok olacaktır. Ne görüyorsanız onu alırsınız. Öte yandan zamanınızın ve enerjinizin yüzde seksen beşini pozitif yanları takdir ve teşvik etmeye harcarsanız, negatif yanlar çok geçmeden yok olacak ve pozitif yanlar yüzde yüze çıkacaktır çünkü tek gördüğünüz onlardır. Pozitife odaklanmak hem kendiniz hem de başkaları için teşvik edicidir.

YARAMAZLIĞI YÖNLENDİRMEK

Bütün çocuk davranışlarının güçlü yanlarını görmeye çalışın. Düzeni bozan davranışlarda bulunan çocuklar genelde iyi liderlik becerilerine sahiptir. Bunu gördüğünüzde çocukla birlikte çalışmak ve davranışını katkıda bulunabileceği alanlara yönlendirmek pek zor olmayacaktır. 2. Ek'te açıklanan akran danışmanlığı programı da bu kavrama dayanır. Öğretmenler liderlik becerilerine sahip olmakla birlikte bu becerilerini düzeni bozmak için kullanan öğrencilerini önerirler. Bu öğrenciler akran danışmanı olmak için eğitilir ve liderlik becerilerini diğer öğrencilere yardım etmek için kullanırlar.

Bir anaokulu öğretmeni yaramazlığı yönlendirme kavramında ustalaşmış ve bu yöntemi birçok kez kullanmıştı. Debbie sanatsal aktivitelerden sonra etrafı temizlemek istemiyordu. Öğretmen Debbie'yi görevlendirdi ve diğer öğrencilere tam olarak ne yapmaları gerektiğini nasıl öğreteceğini anlattı. Sean sürekli başka öğrencilerin bloklarını vurup dağıtıyordu. Öğretmen, Sean'a blok devriye liderliği görevini verdi. Onun işi de diğer öğrencilere bloklarla oynarken nasıl iş birliği yapacaklarını öğretmek ve blokları toplama zamanı geldiğinde onlara yardımcı olmaktı.

TELAFİ ETMEK

Bu da yaramazlığı yönlendirmeye çok benzer ama çocukları sorun çözümü sürecine daha fazla dâhil eder. Çocuklar sorumsuzca ya da saygısızca bir davranışta bulunduklarında, onlara rencide olan kişinin daha iyi hissetmesini sağlayacak bir şey yaparak davranışını telafi etme fırsatı verin. Alberto sınıfın düzenini bozduğunda öğretmeninin işini zorlaştırmış oluyordu. Ona öğretmeninin işini kolaylaştıracak bir şey yaparak davranışını telafi etme fırsatı verildi. Yetişkinin tavrı cezalandırıcı olursa bu yöntem işe yaramaz. Ancak yetişkin dostane ve saygılı bir tavır takınırsa ve çocuk nasıl telafi edebileceğiyle ilgili karar verme sürecinde söz sahibi olursa, bu yöntem çok etkili olur.

Judy ve Linda komşularından birinin arabasına portakal attılar. Anneleri onlarla birlikte oturup onlara dostane bir tavırla düşündürücü sorular sorarak durumla ilgili konuşmaya başladı. İlk olarak, "Bay Siebert'ın arabasına portakal atmak maceralı ve eğlenceli görünüyor ama bir konuda tahmin yürütmek istiyorum. Eminim, arabasının ne hale geldiğini görünce ne hissedeceğini düşünmemişsinizdir," diyerek durumu anladığını belirtti.

Kızların ikisi de biraz suçluluk hissediyor gibi görünüyordu.

Anneleri, "Sizce nasıl hisseder? Birisi sizin arabanıza böyle bir şey yapsa siz ne hissederdiniz?" diye sorarak devam etti.

Kızlar bundan hoşlanmayacaklarını itiraf ettiler.

Bunun üzerine anneleri, "Sizce Bay Siebert'ın zararını telafi etmek için ne yapabilirsiniz?" diye sordu.

Kızlar omuz silkip ne yapacaklarını bilmediklerini söylediler.

Anneleri ısrar etti. "Kızlar, bu, başınızı belaya sokmanızla ilgili değil. Hepimiz hata yaparız. Bu, hatalarımızdan ders çıkarmamız ve yanlışlarımızı düzeltmek için elimizden geleni yapmamızla ilgili. Siz sorunlara harika çözümler getirebilen kızlarsınız. Sizin bir arabanız olsa ve biri ona portakal atsa, size kendinizi ne iyi hissettirirdi?"

Linda, "Sanırım benden özür dilemelerini isterdim," dedi.

Anneleri, "Başka?" diye sordu.

Judy, "Arabamı yıkamalarını isterdim," dedi.

Anneleri, "Bunlar harika fikirler. Bunları Bay Siebert için yapmak ister misiniz?" dedi.

Kızlar gönülsüzce olsa da yapılacak en doğru şeyin bu olduğunu kabul ettiler.

Anneleri, "Bunun zor olduğunun farkındayım ama bunu yaptıktan sonra kendinizi daha iyi hissedeceğinizi de çok iyi biliyorum. Sizinle geleyim mi, yoksa Bay Siebert'la tek başınıza görüşmek mi istersiniz?" diye sordu.

Kızlar onunla tek başlarına görüşmeyi kabul ettiler.

Bay Siebert kızların çabalarının değerini takdir eden biri olduğu için Judy ve Linda çok şanslıydı. Bay Siebert, hatalarını itiraf edip bununla ilgili bir şey yapmanın cesaret istediğini kabul etti. Huysuz bir insan olsaydı bile anneleri telafi etme konusunda onları desteklerdi. İnsanlar telafiyi kabul edecek kadar bağışlayıcı olmadıklarında bile Linda ile Judy'nin gelecekte seçimlerinin sonuçlarını daha fazla düşüneceklerini hayal etmek güç değil.

Bir ilkokuldaki beş erkek öğrenci, sınıf kapılarını tahrif ederken yakalandı. Hademe kapıları boyarken kendisine yardım ederek bu davranışlarını telafi etmelerine izin verdi. Hademenin tavrı öyle saygılıydı ki bu, çocuklara görevleriyle gurur duyma ve bir şeyleri kırıp kirletme konusunda diğer çocukların hevesini kırma ilhamı verdi.

Telafi etmenin teşvik edici olmasının nedeni sosyal sorumluluğu öğretmesidir. Çocuklar başkalarına yardım ederken kendileriyle ilgili daha iyi hissederler. Telafi etmek cezalandırıcı olmayan bir tavırla kullanıldığında teşvik edicidir çünkü çocuklar hatalarından ders çıkarma ve sebep oldukları sorunları giderme fırsatı elde ederler. Telafi etmek, çocuklar suçluluk, utanç ve acı korkusu olmadan

davranışlarının sorumluluğunu alabileceklerini öğrendikleri için teşvik edicidir.

Bazı yetişkinlerin, çocukların, yaptıkları şeyler için suçluluk, utanç ve acı hissetmelerinin, hatalarını telafi etmekten ve onları yaramazlığı kesmeye motive edecek bir tür teşviki deneyimlemekten daha önemli olduğunu düşünmeleri ne kadar üzücü. Aslında bu tür yetişkinlerin çoğu, bir çocuğun kendisini iyi hissetmesine yardım etmenin, onun yaramazlığını ödüllendirmek ve daha fazla yaramazlık yapmasını teşvik etmek olduğuna inanarak hata etmektedir. Çocukların telafi etmeye teşvik edilmelerinin, yaptıkları yaramazlığın "yanlarına kalması" anlamına gelmediğine dikkat etmek önemlidir. Çocuklar sadece öz değerlerine ve öz saygılarına zarar gelmeden sorumluluk sahibi olmayı öğrenirler.

TOPLUMSAL BASKIDAN KAÇININ

Yetişkinler toplumsal baskı hissettiklerinde çocuklara karşılı etkili prosedürler kullanmaları zor olabilir. Arkadaşlarınız, komşularınız, akrabalarınız ya da diğer öğretmenler yaramazlık yapan çocuklarla etkileşiminizi gözlemlerken, bir ebeveyn ya da öğretmen olarak durumu ne kadar iyi idare edebildiğinize bakılarak yargılandığınızı hissedebilirsiniz. Bu şartlar altındayken bu gözlemcilerin anlık mükemmellik beklediğini hissetmek kolaydır, yani toplumsal baskı çoktan devreye girmiştir. Gözlemcileri tatmin etmek için ceza vermeye meyledebilirsiniz zira en hızlı sonuçlar cezayla alınır.

Toplumsal baskı hissettiğiniz bir anda net bir şekilde düşünmek ve en etkili sonuçları alacağınız şekilde davranmak büyük bir cesaret ister. Bir yaz tatilinde, birkaç arkadaşımızla birlikte sadece sırt çantalarımızla çeşitli yerler gezdiğimiz bir seyahate çıkmıştık. On yaşındaki oğlumuz Mark duruma kolayca uyum sağladı ve sırt çantasını kanyonda on kilometre boyunca taşıdı. Uzun, sarp yoldan yürüyerek geri dönmeye hazırlandığımızda Mark sırt çantasının ne kadar rahatsız edici olduğundan şikâyet etti. Babası da

şakayla karışık bir şekilde, "Buna katlanabilirsin. Ne de olsa bir denizcinin oğlusun," dedi.

Mark bunu komik bulmak için fazlasıyla acı çekiyordu ama yine de tırmanmaya başladı. Çantasının tepede yere düşüp bize doğru yuvarlandığını duyduğumuzda Mark bizden çok ileride yürüyordu. Mark'ın düştüğünü düşünüp endişeli bir şekilde ne olduğunu sordum. Mark öfkeli bir şekilde haykırarak, "Yok bir şey! Canım yanıyor!" dedi. Çantasını almadan tırmanmaya devam etti. Diğer herkes durumu ilgiyle gözlemliyordu. Yetişkinlerden biri çantasını onun için taşımayı teklif etti. Çok mahcup olmuştum ve Pozitif Disiplin'le ilgili bir kitap yazmış olmanın verdiği ekstra toplumsal baskıyı hissediyordum.

Çabucak egomun üstesinden geldim ve en önemli şeyin, Mark'ın teşvik edilmiş ve sorumluluk sahibi hissetmesine yardımcı olacak bir şekilde sorunu çözmek olduğunu hatırladım. Öncelikle grubun geri kalanından bizden önde gitmelerini istedim, böylece sorunla özel olarak baş edebilecektik. Sonra da ikinci bölümde açıkladığımız İş Birliğini Kazanmanın Dört Adımı'nı kullandık.

Mark'a, "Daha yolculuğa başlamadan önce bize sırt çantanın canını yaktığını söylemeye çalıştığında sana dikkatimizi ciddi anlamda vermediğimiz için eminim çok sinirlenmişsindir," dedim.

Mark, "Evet ve çantamı taşımayacağım," dedi.

Onu suçlamadığımı ve aynı şartlar altında onun yerinde olsam aynı şeyleri hissedeceğimi söyledim ona.

Babası da üzgün olduğunu söyledi ve sorunu çözmek için kendisine bir şans daha vermesini istedi.

Mark'ın öfkesi gözle görülür derecede azaldı. Artık iş birliği yapmaya hazırdı. Mark ve babası, paltosunun bir kısmını çantanın acıtan yerinin altına destek olması için sıkıştırmanın bir yolunu buldular. Mark birkaç küçük şikâyette bulunmakla birlikte yolun geri kalanında çantasını sorunsuz bir şekilde taşıdı.

Toplumsal baskı altındayken seyirciden uzaklaşın. Ortamı terk edin ya da sorunu özel olarak çözmek için diğerlerinden saygılı bir şekilde uzaklaşmalarını isteyin.

ÖZEL ZAMAN PLANLAYIN

Ebeveynlerin çocukları için yapabileceği en teşvik edici şeylerden biri de çocuklarıyla düzenli ve planlı bir şekilde özel zaman geçirmektir. Çocuklarınızla zaten bol bol zaman geçiriyor olabilirsiniz. Ancak "mecburiyet anları", "sıradan zamanlar" ve "planlı özel zaman" arasında çok fark vardır.

İki yaş altındaki çocuklara çok vakit ayırmanız gerekir ve "özel zaman"ın ne olduğunu anlayacak kadar büyük değillerdir. Birlikte vakit geçirmekten keyif aldığınızı hissettikleri sürece planlı özel zaman gerekli değildir. İki ile altı yaş arasındaki çocuklar, her gün bekleyebilecekleri en az on dakikalık özel zamana ihtiyaç duyarlar. Süre daha fazla olursa daha iyi olur ama yoğun programınızda yalnızca on dakika ayırabiliyor olsanız bile bunun ne kadar büyülü olabileceğine şaşarsınız.

Altı ile on iki yaş arasındaki çocuklar her gün özel zamana ihtiyaç duymayabilir (bunu siz daha iyi anlarsınız) ama haftada en az yarım saatlik bir beklentileri olur. Seçilecek zaman dilimi ve süre her aileye özgüdür. Okuldan sonra kurabiye yiyip süt içmek ya da her pazar bir saat vakit geçirmek olabilir. Önemli olan nokta, çocukların özellikle hangi vaktin kendilerine ayrıldığını bilmeleridir.

Özel zamanın bu kadar teşvik edici olmasının birkaç nedeni var:

1. Çocuklar sizinle özel zaman geçireceklerine bel bağlayabildiklerinde kendilerini bir şeylere ait ve önemli hissederler. Sizin için önemli olduklarını sezerler.
2. Planlı özel zaman size daha en başında niye çocuk sahibi olduğunuzu hatırlatır: onların keyfini çıkarmak.

3. Siz meşgulken ve çocuklarınız sizden ilgi bekliyorken onlara, "Tatlım, şu an vakit ayıramam ama saat dört buçuktaki özel zamanımızı gerçekten iple çekiyorum," dediğinizde zamanınız olmadığını kabullenmeleri kolaylaşır.

Çocuklarınızla özel zaman planlayın. Özel zamanınız boyunca birlikte neler yapabileceğinizin bir listesini çıkarmak için beyin fırtınası yapın. Liste çıkarmak için ilk beyin fırtınası yaptığınızda, listedeki maddeleri değerlendirmeyin ya da elemeyin. Daha sonra listenize birlikte bakabilir ve maddeleri kategorilere ayırabilirsiniz. Bazıları için çok para gerekiyorsa, onları para biriktirilecekler listesine ekleyin. Listede özel zaman için ayırdığınız on ila otuz dakikadan fazla zaman gerektiren maddeler varsa, bunları daha uzun süreli aile eğlencesi zamanlarında yapmak için şimdilik askıya alınacaklar listesine ekleyebilirsiniz.

Genellikle bunun bölünmemesi gereken özel bir zaman olduğunu özellikle vurgulamak için telefonlarını fişten çekmeleri ya da kapatmalarını ebeveynlere öneririm. Ancak bir anne üç yaşındaki kızıyla özel zaman geçirirken telefonunu kaptmamıştı. Telefon çaldığında açıp, "Üzgünüm, şu an konuşamıyorum. Lori'yle özel zaman geçiriyorum," demişti. Annesini kendisiyle geçirdiği zamanın ne kadar önemli olduğunu telefonda başkalarına söylerken duyduğunda Lori'nin ağzı kulaklarına varmıştı.

Öğretmenler okuldan sonra bir çocukla iki üç dakika zaman geçirmenin ve çocuğun sorunlarından *bahsetmemenin* ne kadar etkili olabileceğine şaşıracaklardır. Öğretmenler sorunlardan bahsetmek yerine, "Eğlenmek için yapmayı en çok sevdiğin şey ne?" gibi sorular sorabilirler. Sonra da kendileri yapmayı sevdikleri şeyleri anlatabilirler. Öğretmenler nasıl insanlar olduklarını açık eden şeyler paylaştıklarında öğrenciler kendilerini çok özel hissederler. Birçok öğretmen okuldan sonra bir çocukla birkaç dakikalık özel zaman geçirmenin, bu süre boyunca yaramazlığın lafı bile geçmese

de çocuğun kendisini yaramazlık yapmayı kesmesine yetecek kadar teşvik edilmiş hissetmesine yardım ettiğini bildirdi.

Bayan Petersen, sınıfındaki yanlış hedefi güç olan bir öğrenciyle ilgili endişeliydi. Debbie genellikle görevlerini yapmayı reddediyor, küçümseyici ve öfkeli bakışlar atarak düşmanlığını açıkça gösteriyordu. Bir gün Bayan Petersen, Debbie'den okuldan sonra kalmasını istedi. Savaşa hazır gibi görünen Debbie, okuldan sonra kaldı. Bayan Petersen herhangi bir sorunlu davranışa değinmedi, bunun yerine Debbie'ye bir önceki gece yaptığı en eğlenceli şeyin ne olduğunu kendisine söyleyip söyleyemeyeceğini sordu. Debbie cevap vermedi. Bayan Petersen, *bu işe yaramıyor,* diye düşünse de, "Ah, o zaman geçen gece eğlenmek için ne yaptığımı ben sana anlatayım," diye devam etti. Ardından bir önceki gece ailesiyle yaptığı bir şeyi paylaştı. Debbie yine cevap vermeyi reddetti. Bayan Petersen, Debbie'ye isterse eve gidebileceğini ama eğlenmek için ne yaptığını ne zaman paylaşmak isterse onu seve seve dinleyeceğini söyledi.

Bayan Petersen hayal kırıklığı yaşıyor, bu paylaşımının pek faydalı olmadığını düşünüyordu. Ancak ertesi gün Debbie'nin artık öfkeli olmadığını ve düşmanca davranmadığını fark etti. Okuldan sonra Debbie, Bayan Petersen'a kendisini arkadaşıyla birlikte bisiklete binerken resmettiği bir çizimini gösterdi. Bir önceki gece yaptığı en eğlenceli şeyin bu olduğunu açıkladı. Bayan Petersen da yaptığı bir başka eğlenceli şeyi paylaştı.

İnceleyecek olursanız, böyle kısa bir paylaşımın neden bu kadar dramatik sonuçları olabileceğini anlarsınız. İlk olarak, çocuk özel ilgi için seçildiğini hisseder. Çocuk ilk başta bu özel ilgiyi reddedebilir çünkü muhtemelen yine suçlama ve nutuk içerikli bir seansın kendisini beklediğinden şüphelenir. İkinci olarak, öğretmen davranış sorunlarını görmezden geldiğinde çocuk beklenmedik bir şey tecrübe eder. Üçüncü olarak, yetişkinler genellikle çocukların paylaşacaklarıyla ilgilenirler ama kendileri de bir şeyler paylaşarak

karşılıklı saygı göstermezler. Siz kendinizle ilgili bir şey paylaştığınızda çocuk kendini ortama daha ait ve daha önemli hissedecektir.

Öğretmenlerin sınıflarındaki her bir öğrenciyle yıl boyunca birkaç dakikalık özel zaman geçirmeleri önerilir. En fazla heves kırıklığı yaşıyor gibi görünen çocuklarla başlayın ama kimseyi gözden kaçırmadığınızdan emin olmak için kayıt tutun. Pek çok öğretmen özel zaman için vakti olmadığından şikâyet eder. Öğretmenlerin, öğrencilerin akademik testleri geçmelerine yardım etmek için büyük bir baskı hissettikleri doğru. Ama teşvikin en az akademik dersler kadar önemli olduğunu anlayan öğretmenler, çocuklar masabaşı çalışması yaparken, öğle arasında ya da okuldan sonra özel zamana ayıracak birkaç dakika bulabilirler.

Ebeveynler özel zaman kavramını uyku vakti rutininin bir parçası olarak kullanabilirler (ancak uyku vakti rutini, gün içindeki özel zamanın yerine geçmemelidir). Bayan Bruner gece çocukları yatırdığında ilk olarak onlardan o gün başlarına gelen en üzücü, sonra da en mutluluk verici şeyi paylaşmalarını istiyordu. Sonra da kendi yaşadığı en üzücü ve en mutluluk verici olayı paylaşıyordu. İlk zamanlarda çocuklar üzücü olaylarla ilgili şikâyet etme fırsatını kullanıp aşırıya kaçıyorlar, hatta bazen ağlıyorlardı. O zamanlarda Bayan Bruner sabırla sakinleşmelerini bekliyor, sonra da, "Benimle duygularını paylaşabildiğin için çok mutluyum. Yarın kendini bu kadar mutsuz hissetmediğinde, bir çözüm bulabilecek miyiz diye bakmak için bu konudan biraz daha bahsedebiliriz. Haydi, şimdi bana yaşadığın en mutluluk verici olayı anlat," diyordu. Eğer çocuğun aklına böyle mutluluk verici bir anı gelmiyorsa, Bayan Bruner kendi yaşadığı bir olayı anlıyordu. Çocuklar bu rutine alıştıktan sonra üzücü olaylar soğukkanlı bir şekilde anlatılmaya, ardından bunun çözümüyle ve gelecekte benzer bir sorunu nasıl önleyebilecekleriyle ilgili fikirler yağmaya başladı. Çocuklar çok geçmeden üzücü olaylara kıyasla yaşadıkları mutlu olayları anlatmaktan daha çok keyif alır hale geldiler.

TEŞVİKE KARŞI ÖVGÜ

Uzun yıllar boyunca çocukların pozitif benlik algısı kazanmalarına ve davranışlarını iyileştirmelerine yardımcı olmakta övgünün değeriyle ilgili büyük bir kampanya söz konusuydu. İşte bu "neyin işe yaradığına dikkat etmemiz" gereken zamanlardan biri. Övgü bazı çocuklara davranışlarını iyileştirme ilhamı verebilir. Sorun ise insanları memnun edip duran birine ve onaylanma bağımlısına dönüşebilecek olmalarıdır. Bu çocuklar (ve gelecekteki yetişkin halleri) tamamen başkalarının fikirlerine bağımlı bir benlik algısı geliştirebilirler. Diğer çocuklar da övgüye içerleyebilir ve başkaldırabilirler, bunun sebebi ya başkalarının beklentilerini karşılamak istememeleri ya da çok kolay övgü alabiliyor gibi görünenlerle yarışmak istememeleri olabilir. Övgü işe yarıyor gibi görünse de uzun vadeli etkilerini göz önünde bulundurmalıyız. Teşvikin uzun vadeli etkisi, öz güvene davetiye çıkarmasıdır. Övgünün uzun vadeli etkisi ise başkalarına bağımlılık yaratmasıdır.

Daha önce tartıştığımız üzere yetişkinlerin övgüyle ilgili yaptıkları bir başka hata, çocuğa öz saygı "verebileceklerine" inanmalarıdır. Öz saygı verilip alınamaz: Kabiliyet hissi ve hayal kırıklıklarıyla, sorun çözümüyle ve bir sürü hatadan ders çıkarma fırsatıyla kazanılabilecek öz güven sayesinde geliştirilir. Teşvikin başarılı kullanımı, yetişkinlerden saygı, çocuğun bakış açısına ilgi ve başkalarının negatif fikirlerinden öz güvenle bağımsız olmaya yol açacak yaşam becerilerini geliştirmeleri için çocuklara fırsatlar sunma isteği gerektirir. Övgü ve teşvikin bazı özellikleri aşağıda özetlenmiştir.

Övgüye inanan ve anlık sonuçlar elde eden insanlar için teşvik ile övgü arasındaki farkları anlamak zor olabilir. Çocukların övgüye sevinçle parlayan yüzlerle yanıt verdiğini görmüşlerdir. Ancak başkalarının fikirlerine bağımlı olma gibi uzun vadeli etkileri düşünmezler. Övgüden teşvike geçmek isteyenler bile alışkanlık haline gelen ifadeleri kullanmadan önce bir durup düşünmeyi tuhaf bulurlar.

Çocuklarla konuşurken kullandığınız ifadelerin övgüye mi, yoksa teşvike mi uygun olduğunu düşünürken aşağıdaki soruları aklınızda bulundurmanız faydalı olabilir:

- Öz değerlendirme yapması için mi ilham veriyorum, yoksa başkalarının değerlendirmesine bağımlı olması için mi?
- Saygılı mıyım, yoksa patronluk mu taslıyorum?
- Çocuğun bakış açısını da görüyor muyum, yoksa sadece kendiminkine mi odaklanıyorum?
- Kendi arkadaşıma böyle bir yorum yapar mıydım?

Son soruyu özellikle faydalı buluyorum. Arkadaşlarımıza yaptığımız yorumlar genellikle teşvik kriterlerine uyar.

ÖVGÜ VE TEŞVİK ARASINDAKİ FARKLAR[1]

	ÖVGÜ	TEŞVİK
Sözlük anlamı	1. Olumlu değerlendirmeyi ifade etmek 2. Özellikle mükemmellik niteliğini yüceltmek 3. Onay ifadesi	1. Cesaretle ilham vermek 2. Cesaretlendirmek: kamçılamak.
Bahsettiği	Yapan kişi: "İyi kız."	Yapılan iş: "İyi iş."
Takdir ettiği	Yalnızca tamamlanmış, mükemmel sonuç: "Doğru yaptın."	Çaba ve gelişim: "Elinden gelenin en iyisini yaptın." Ya da: "Başardıklarınla ilgili nasıl hissediyorsun?"
Tavır	Dayatmacı, manipülatif: "Suzie'nin oturma biçimini beğendim."	Saygılı, değerbilir: "Şimdi nasıl oturmamız gerektiğini bana kim gösterebilir?"

	ÖVGÜ	TEŞVİK
"Ben" dili	Yargılayıcı: "Bunu yapma biçimin hoşuma gitti."	Kendi kendini yönlendirici: "İş birliğini takdir ediyorum."
En çok kullanıldıkları kişiler	Çocuklar: "Ne kadar iyi bir kızsın."	Yetişkinler: "Yardımın için teşekkürler."
Örnekler	Kişiyi kendi başarısını sahiplenmekten alıkoyar: "A aldığın için seninle gurur duyuyorum."	Gösterilen çabanın sahibini ve mesuliyetini kabul eder: "A alman ne kadar sıkı çalıştığını gösteriyor."
Sebep oldukları	Çocukların başkaları için değişmesi: onaylanma bağımlıları.	Çocukların kendileri için değişmesi: "içsel yönelim".
Kontrol odağı	Dışsal: "Başkaları ne düşünür?"	İçsel: "Ben ne düşünüyorum?"
Öğrettikleri	Ne düşüneceği. Başkalarının değerlendirmesine bağımlılık.	Nasıl düşüneceği. Öz değerlendirme.
Hedefi	Uygunluk: "Doğru yaptın."	Anlayış: "Ne düşündün/ öğrendin/ hissettin?"
Öz değer hissine etkisi	Başkaları onayladığında değerli hissetme.	Başkalarının onayı olmaksızın değerli hissetme.
Uzun vadeli etkisi	Başkalarına bağımlılık.	Öz güven, kendi kendine yeterlilik.

TEŞVİKE KARŞI ELEŞTİRELLİK

Çocukların daha iyi iş çıkarmasına yardım etmenin en iyi yolunun, hatalarını eleştirmek olduğunu düşünmek yanlıştır. Birçok kişi, yapıcı eleştirinin faydalı olduğunu iddia eder. Sid Simon yapıcı eleştiriye harika bir tanım getirmiştir: yapısı belli kabalık. Şöyle bir düşünürseniz, yapıcı eleştiri çelişkili bir sözdür. *Yapıcı*, geliştirici anlamına gelir. *Eleştiri* ise parçalamaktır. Bu, çocuklara geliştirmeleri gereken yönleri olduğunu söylememeniz gerektiği anlamına gelmez. Sadece daha iyi iş çıkarmalarını sağlamak için kendilerini kötü hissetmelerine yol açmak zorunda olmadığınız anlamına gelir. Geliştirilmesi gereken yönlerini ele almanın etkili bir yolu, çocuğa, "Sence hangi alanlarda iyi iş çıkarıyorsun ve hangi alanlarda kendini geliştirmeye ihtiyacın var?" diye sormaktır. Çocuklar genellikle kendilerine söylenmese de cevabı bilirler ve kendilerini geliştirmeye ihtiyaçları olduğunu onların kabul etmesi daha iyidir. Çocuğa, "Kendini nasıl geliştirmek istersin? Hedeflerini gerçekleştirmen için ne yapman gerek?" diye sorun. Sonra da kendini geliştirmesine yardımcı olabilecek yollar bulmak için beyin fırtınasında ona katılın. Bu, çocuklara hedef belirlemenin ve öz değerlendirmenin önemini öğretir.

ÖZ DEĞERLENDİRMEYİ TEŞVİK ETMEK

Cory *g* harfini yazma ödevini üçüncü sınıf öğretmeni Bayan Tuttle'a götürdüğünde, öğretmeni kâğıdına baktı ve Cory'den en çok beğendiğinin hangisi olduğunu göstermesini istedi. Cory en çok beğendiği *g* harfini gösterdikten sonra Bayan Tuttle, "Ben de en çok hangisini beğendiğimi gösterebilir miyim?" dedi. Cory memnuniyetle kabul etti. Bayan Tuttle güzel bir şekilde yazılmış bir başka *g* harfini gösterdi. Daha sonra Bayan Tuttle iki kuyruğu olan başka bir *g* harfini işaret edip Cory'den kendisine bundan bahsetmesini istedi.

Cory ağzını eliyle kapatıp şaşkınlığını ifade ederek, "Eyvah," dedi. Bayan Tuttle, Cory'ye bunu kendi kendine düzeltebilir mi, yoksa yardıma ihtiyacı var mı diye sordu. Cory kendisi yapabileceğini söyleyip düzeltmek için masasına döndü.

Bayan Tuttle yalnızca yanlışı işaret etmemişti. Önce güçlü yanlarına odaklanmış, ardından Cory'den hatasını kendi kendine değerlendirmesini istemişti. Çocuklara hangi alanlarda kendilerini geliştirmeleri gerektiğini sorarsak, bize genellikle biz söylemeden cevap vereceklerdir. Bu örnek zayıf yanları değil, güçlüleri geliştirme kavramını destekliyor. İyi yapılmış bir şeye işaret ettiğinizde çocuklar da böyle iyi yapmaya devam etmeyi ya da daha iyisini yapmayı isteyecektir.

Ebeveynler ve öğretmenler olarak çocukların akademik ve sosyal becerileri öğrenip geliştirmelerine yardım etmekten sorumluyuz. Bununla birlikte teşvik, genellikle bir çocuğa daha iyi iş çıkarma ilhamı vermenin en iyi yoludur. Çocuk ilk olarak teşvik sayesinde kazanılıp alıcı hale geldikten sonra aşağıdakilere benzer metotlar kullanılırsa, çok daha etkili olur.

EĞİTİME ZAMAN AYIRMAK

Bunun anlamı, kulağa geldiği kadar açık olmayabilir. Yetişkinler genellikle çocukların yeterince eğitim almadıkları görevleri başarmalarını beklerler. Bu çoğunlukla okullardan ziyade evlerde yaygın olan bir şeydir. Ebeveynler çocuklardan odalarını temizlemelerini bekleyebilir ama onlara nasıl yapılacağını öğretmezler. Çocuklar dağınık odalarına girip kendilerini bunalmış hissedebilirler. Bir ebeveynin, "Temiz kıyafetlerini çekmecelerine, kirlilerini çamaşır sepetine koy, sonra ne yapacağını ben sana zaten söyleyeceğim," demesi faydalı olabilir. Daha sonra oyuncaklarını raflara ya da oyuncak kutularına koyabilirler. Bunu daha eğlenceli hale getirmek için önce tekerleği olan bütün

oyuncakları, sonra vücudu olanları, en son da hayvan figürlerini koymalarını önerebilirsiniz.

H. Stephen Glenn, konferanslarında ebeveynlerin genellikle çocuklara beklentilerinin tam olarak nasıl karşılanacağını açıkça belirtmeye zahmet etmeden ne tür beklentileri olduğunu söylediklerine dikkat çekmiştir. Bu da genellikle büyük bir iletişim kopukluğuna yol açmaktadır. Özel eğitime zaman ayırmak, yanlış anlaşılmaları ortadan kaldırabilir.

Glenn iletişim kopukluğunu aşağıdaki diyalogla örneklendirmiştir:

Anne: Jill, odanı topla!
Jill: Topladım. (Anlamı: Etrafta rahatça yürüyebiliyorum.)
Anne: Hayır, toplamamışsın. (Anlamı: Bal dök yala durumuna gelmemiş.)

Eğitime zaman ayırmak, şartlarınız ve beklentileriniz konusunda çok spesifik olmak anlamına gelir. Bir anne çocuklarının yataklarını toplamalarına yardım etmek için birkaç yıl harcamıştı. Onlara, "Buradan çekersen ne olur?" gibi önerilerde bulunmuştu (oradan çekerse kırışıklık düzelecekti). Çocukları kenar paylarını eşit ayarlayabilsinler diye ekoseli ya da çizgili nevresimler almıştı. Altı yaşına gelene kadar yataklarını ordu denetimini geçecek derecede iyi bir şekilde nasıl toplayacaklarını öğrenmelerine yetecek kadar eğitim almışlardı.

Çocuklardan mutfağı toplamalarını istediğinizde, bunun sizin için tam olarak ne anlama geldiğini bildiklerinden emin olun. Bu onlar için sadece bulaşıkları makineye dizmek anlamına geliyor olabilir. Birçok ebeveyn, eğitime zaman ayırdıkları halde çocukları ev işlerini beceremiyor diye üzülür. Eğitime zaman ayırmak çocukların bir şeyleri sizin istediğiniz kadar iyi yapacakları anlamına gelmez. Gelişim, ömürlük bir süreçtir. Ayrıca unutmayın ki

onlardan yapmalarını istediğiniz şeyler, çocuk sahibi yetişkinler olana dek onların yüksek önceliği olmayabilir. Hepimiz bir şeyleri hayatımızda yüksek önceliğe sahip olduğunda daha iyi yaparız. Temizlik ve terbiye çocukların yüksek önceliği olmasa da bu özellikleri öğrenmeleri gerekir. Ancak yetişkinler çocukların çocuk olduğunu unutmamalıdır.

Yeterince eğitim verdiğinizi düşündüğünüzde çocuğa, "Mutfağın temiz olması için neler yapılması lazım?" diye sorarak kontrolünü sağlayabilirsiniz. Eğer çocuk, "Bulaşıkları makineye dizmek," derse, "Peki, ya tezgâhlar ve yerler? Oraların temiz olduğundan emin olmak için ne yapmalısın?" diye sorun. Çocuk imalı bir şekilde gözlerini devirip, "Yerleri paspasla, tezgâhı sil," diyebilir. Meseleyi bu noktada bırakıp, "Harika. Birbirimizi anladığımıza sevindim," diyerek onu takdir edin.

Eğitime zaman ayırmak eğlenceli olabilir. Sofra adabı pratiği yapmak için haftada bir gece seçin. Mesela herkesi, "Tereyağını uzatır mısın lütfeeeen," diye abartılı bir şekilde konuşmaya davet edin. Dirseğini masaya dayayanları, ağzı doluyken konuşanları, başkalarının sözünü kesenleri, şikâyet edenleri ya da masanın öbür tarafına uzananları yakalayana puan verilen bir oyun uydurun. En çok puan alan yemekten sonra hangi oyunun oynanacağına karar versin.[2]

Eğitime zaman ayırmak aynı zamanda çocuklarınıza metotlarınızı ne zaman değiştireceğinizi söylemeyi de içerir. Bayan Roberts çocukların kendi kendine giyinmesine izin vermenin ne kadar önemli olduğundan bahsettiğimi duymuştu. Kızı Connie üçüncü sınıftaydı. Bayan Roberts, Connie'yi giydirmeyi bırakmıştı ama her gece kıyafetlerini seçip dolaptan çıkarıyordu. Bunu yapmayı bırakmaya ve Connie'nin kendi başına halledebileceğine inanmaya karar verdi. Ancak Connie'ye bu yeni kararından bahsetmedi. Ertesi sabah Connie'nin rahatsız olmuş bir sesle, "Anne, kıyafetlerim nerede?" diye bağırdığını işitti.

Bayan Roberts çok saygılı bir şekilde, "Dolapta, tatlım. Eminim onları kendin bulabilirsin," diye yanıtladı.

Connie, "Anne, bir şey yapmaya karar verdiğinde lütfen bana da bilgi verir misin?" diye çıkıştı.

Connie haklıydı. Verdiğiniz kararları uygulamaya koymadan önce ilgili kişilerle saygılı bir şekilde görüşmemiz iyi bir fikirdir.

RUTİN TABLOLARI

Çocuklar kendi kendilerine ne kadar çok şey yaparlarsa, o kadar kabiliyetli ve teşvik edilmiş hissederler. Sabah ve akşam koşuşturmalarından kaçınmanın en iyi yollarından biri, çocukları rutin tabloları yaratma sürecine dâhil etmek, sonra da onlara ne yapacaklarını söylemek yerine tablolarını takip etmelerine izin vermektir. Çocuğunuzun yatmadan önce yapması gereken her şeyin bir listesini çıkarmasını sağlayarak başlayın. Listede şu tür maddeler olabilir: oyuncaklarını toplama, bir şeyler atıştırma, duş alma, pijamalarını giyme, dişlerini fırçalama, ertesi gün giyeceğin kıyafetleri belirleme, uyku masalı, sarılma. Bütün maddeleri bir tabloya kopyalayın (eğer çocuklar yeterince büyükse kendileri kopyalasın). Çocuklar her bir görevi yaparken fotoğraflarını çekmenize bayılacaktır, böylece çekilen fotoğrafları uygun görevin yanına yapıştırabilirler. Sonra da tabloyu görebileceği bir yere asın. Bırakın son sözü rutin tablosu söylesin. Çocuğunuza ne yapacağını söylemek yerine, "Rutin tablonda sırada ne var?" diye sorun. Zaten genellikle sormanız gerekmeyecek, çocuğunuz size kendisi gelip söyleyecektir.

Kıyafetleri bir gece önceden belirlemek, çocuklar sabah rutinlerine uyarken (ki bunun için başka bir tabloya daha ihtiyacınız var) sabah koşuşturmasının önüne geçer. Eğer giyecekleri kıyafetleri bir gece önceden çıkarıp hazır ederlerse, son dakikada bir şey bulmaya çalışıp üzülmezler. Sabah rutinlerinin daha sorunsuz geçmesini

sağlayan bir diğer akşam rutini de çocukların ertesi günkü öğle yemeğini bir gece önceden hazırlamalarıdır.

Burada amacın, çocukların kabiliyetli ve teşvik edilmiş hissetmesine yardım etmek olduğunu unutmayın. Bunun yan faydalarından biri de söylenmeyi kesebilmeniz, daha huzurlu sabahlar ve akşamlar geçirebilmenizdir.

HATALARIN HARİKA ÖĞRENME FIRSATLARI OLDUĞUNU ÖĞRETİN

Çocuklar suçluluk, utanç ve acı içinde yaşamıyor olsalar bile bir yerden öz eleştiriye teşvik ediliyor gibidirler. Genellikle daha mükemmel olmaları "gerektiğine" kendi kendilerine karar verirler. Hataların harika öğrenme fırsatları olduğunu onlara tekrar tekrar öğretmeliyiz. Kathy Schinski bir Pozitif Disiplin atölyesine katıldı ve yazdığı bir şarkıyla aşağıdaki sözleri paylaştı. Kendi melodinizi belirleyip bunu öğrencilerinize ya da çocuklarınıza öğretmek isteyebilirsiniz.

A Little Imperfection
(Biraz Kusur)
Kathy Schinski

A little imperfection is not so bad.	Biraz kusur hiç kötü değil.
A little imperfection shouldn't make you feel sad.	Biraz kusur için üzülmemeli.
It keeps you in touch with reality	Temasta tutar seni gerçeklerle
And with all the not-so-perfect people	Ve kusurlu diğerleriyle
Just like me.	Tıpkı benim gibi.

A little imperfection is not so tough.	Biraz kusur hiç dert değil.
You need a little of it to be perfect enough.	Yeterli mükemmellik için azı kâfi.
It puts your feet back on the earth	Ayaklarını yere bastırır yeniden
And lets the other people keep	Başkalarının öz değerlerini de
Their own self-worth.	Korur sahiden.
A little imperfection in just the perfect place	Biraz kusur ama tam kararında
Can make this not-so-perfect world easier to face.	Bu kusurlu dünyayı dayanılır kılar.
More of us could go in the right direction	Çoğumuz gidebiliriz doğru yoldan
If we could learn to put up with a little imperfection.	Alışırsak biraz kusura katlanmaya.
A little imperfection is not so bad.	Biraz kusur hiç kötü değil.
A little imperfection shouldn't make you feel sad.	Biraz kusur için üzülmemeli.
It keeps you in touch with reality	Temasta tutar seni gerçeklerle
And with all the not-so-perfect people	Ve kusurlu diğerleriyle
Just like me.	Tıpkı benim gibi.

DÜŞÜNDÜRÜCÜ SORULAR

Bir önceki bölümde tartışılan düşündürücü sorular, çocukların, seçimlerinin sonuçlarını keşfetmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda "eğitime vakit ayırma" sürecinin bir parçası olarak kullanılabilirler.

Çocuklara (genellikle de talep ya da nutuk formunda) bir şeyler söylemek yerine düşündürücü sorular sorarsanız, daha iyi bir katılım ve anlayış kazanır, daha teşvik edici ve saygılı bir atmosfer yaratırsınız. Düşündürücü sorular yalnızca cevaplarla gerçekten ilgilendiğinizde etkili olur, size istediğiniz yanıtı vermelerini umduğunuzda değil.

Çocuklar sorularınıza yanıt verdiğinde aktif katılım sağlamış olurlar. Siz bir şeyler söylediğinizde ise pasif katılımda bulunmuş olurlar. Sorularınıza yanıt verdiklerinde onların sizinle aynı şeyi anlayıp anlamadıklarını öğrenme fırsatınız olur. Örneğin, çocuğunuza mutfağı temizlemesini söylemek yerine, "Mutfağın temiz olması için neler yapılması gerektiğini görebiliyor musun?" diye sorun.

Çocuğunuz, "Bulaşıkları yıkamak," diyebilir.

Bunun üzerine, "Peki, ya masadaki şeyler?" diye sorabilirsiniz.

Çocuğunuz, "Ah, şey, sanırım onların da kaldırılması lazım," diye itiraf edebilir.

Siz de, "Doğru, peki, ya ocağın üstündekiler? Her şey kaldırıldıktan sonra masa, tezgâh ve ocağın yüzeyleriyle ilgili ne yapmak lazım?" diye yanıt verebilirsiniz.

Bu metodu kullanarak aynı zamanda eğitime, çocukları düşünmeye davet etmeye ve sorun çözümü sürecine dâhil etmeye zaman ayırmış olursunuz ki bunların hepsi gerçekten teşvik edicidir. Bazen de teşvik edici olmanın en iyi yolu sadece sımsıkı sarılmaktır.

SARILMAYI DENEYİN

Birçok durumda yetişkinler, yaramazlığa odaklanmak yerine bunun altında yatan nedenle ilgilenerek çocukların davranışlarını değiştirmelerine yardım edebilirler: heves kırıklığı. Genç bir baba, dört yaşındaki oğlunun sürekli devam eden öfke nöbetleri yüzünden hayal kırıklığı ve kafa karışıklığı yaşıyordu. Azarlamak ya da cezalandırmak yalnızca nöbetleri artırıyordu. Bu baba, katıldığı ebeveynlik sınıfında yaramazlık yapan bir çocuğun hevesi kırılmış

bir çocuk olduğunu ve yaramazlıkla baş etmenin en iyi yolunun teşvik olduğunu öğrendi. Bu fikir babaya ters gelmişti, sanki yaramazlığı ödüllendirmek gibiydi. Yine de çocukların kendilerini daha iyi hissettiklerinde daha iyi iş çıkardıkları fikri ilgisini çekmişti. Bu teoriyi test etmeye karar verdi.

Küçük oğlunun öfke nöbeti geçirdiği bir dahaki sefere babası diz çöktü ve nöbeti bastıracak kadar yüksek sesle, "Sana sarılmaya ihtiyacım var," dedi.

Oğlu duraksayıp hıçkırıklar arasında, "Ne?" diye sordu.

Babası tekrar bağırdı: "Sana sarılmaya ihtiyacım var."

Oğlu şaşkınlık içinde, "Şimdi mi?" diye soracak kadar hıçkırıklarına ara verdi.

Babası, "Evet, şimdi," dedi.

Oğlu gerçek anlamda afallamış gibiydi ama öfke nöbetini kesip gönülsüzce, "Tamam," dedi. Sonra babasına sertçe sarıldı. Çok geçmeden sertlik kayboldu ve birbirlerinin kollarında gevşediler.

Birkaç dakika sonra babası, "Teşekkürler, buna ihtiyacım vardı," dedi.

Oğlu da dudaklarında hafif bir titremeyle, "Benim de öyle," dedi.

Zamanlamayı unutmayın. Bazen çocuk sarılmak istemek ya da sizin bu isteğinizi kabul etmek için fazlasıyla üzgün olduğundan sarılma yöntemi veya teşvik işe yaramayabilir. Yine de deneyebilirsiniz. Çocuk isteksizse, "Ne zaman hazır olursan o zaman sarılmak istiyorum," diyebilir, sonra ortamdan ayrılabilirsiniz. Ebeveynler bunu yaptıklarında çocuğun genellikle hemen arkalarından gelip sarılmak istediklerini bildiriyorlar.

Bazı insanlar, "Peki, ya sarıldıktan sonra? Yaramazlık ne olacak?" diye soruyorlar. Genellikle teşvik, yaramazlığı bölmek için yeterlidir ve başka bir şey yapılması gerekmez. Diğer zamanlarda sarılmak, çocukların istekli ve öğrenmeye açık olduğu bir teşvik ortamı yaratabilir. Bu da eğitime zaman ayırmak, düşündürücü

sorular sormak, sınırlı seçim hakkı sunmak, dikkat dağıtmak ya da ortaklaşa sorun çözümüne başvurmak için mükemmel bir fırsat olabilir.

Çocukları teşvik etmenin bir diğer harika yolu da onların katkıda bulunarak kendilerini faydalı hissetmelerine yardımcı olmaktır. *Size* sarılarak kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamaları, onların katkıda bulunmasına izin vermek için ne kadar harika bir yol. Tabii ki bunun ek faydası, onların da daha iyi hissetmeleridir.

Unutmayın ki yaramazlık yapan çocuk, hevesi kırılmış bir çocuktur. Çok sayıda insan, çocukların yaptıklarının bedelini suçluluk, utanç ya da acıyla (diğer bir deyişle cezayla) ödemeleri gerektiğini düşünüyor. Bunun yerine sarılmayı deneyin.

Yukarıdaki metotlardan hiçbiri etkili olmazsa, belki güç mücadelesi ya da intikam döngüsü içerisindesinizdir ki bunlar heves kırıklığını artırır. Çocuklarınızla hatalarınızı paylaşın ve baştan başlamak için yardımını isteyin. Hatalarınızı itiraf etmek, yapabileceğiniz en teşvik edici şeylerden biridir.

BİR ÇOCUĞUN BAKIŞ AÇISI

Bir çocuğun bakış açısını aklınızda bulundurmanıza yardımcı olacak mükemmel bir yol, kendi çocukluğunuzu hatırlamaktır. Gözlerinizi kapatıp çocukluğunuza geri dönün. Siz hevesinizin kırıldığını, yanlış anlaşıldığınızı, aşağılandığınızı, haksız muamele gördüğünüzü ya da bunların herhangi bir kombinasyonunu hissettiğiniz, evdeki ya da okuldaki bir yetişkinle aranızda geçen bir olayı hatırlayın. Bu deneyimi yeniden yaşayın. Tam olarak ne olduğunu ve nasıl hissettiğinizi anımsayın. Bu duyguları yeniden deneyimleyin.

Gözleriniz kapalı kalmaya devam ederken çocukluğunuzda bir yetişkinle aranızda geçen, kendinizi teşvik edilmiş, anlaşılmış, takdir edilmiş, özel, daha iyi iş çıkarma ilhamı verilmiş ya da bunların herhangi bir kombinasyonunu hissettiğiniz bir olayı hatırlayın.

Bu deneyimi yeniden yaşayın. Tam olarak ne olduğunu ve nasıl hissettiğinizi anımsayın. Bu duyguları yeniden deneyimleyin.

Bir çocuk olarak heves kırıklığı yaşarken, aynı zamanda yanlış anlaşılmış, aşağılanmış ya da haksız muamele görmüş gibi hissetmiş olabilirsiniz. Bir tür suçluluk, utanç veya acı da hissetmiş olabilirsiniz. Değersizlik ya da isyankârlık da olabilir bu. Bu, yetişkinin hedefi olmasa bile söz konusu heves kırıcı deneyimlerin sonucunda kendinizi geliştirme ilhamı hissetmemiş olmanız muhtemeldir. Bir yetişkinden aldığınız heves kırıcı eleştiri yüzünden belki de piyano çalmak, okumak, yazarlık ya da spor gibi bir becerinizi geliştirmeye çalışmaktan vazgeçmiş olabilirsiniz.

Bir çocuk olarak teşvik edilirken kendinizi anlaşılmış, takdir görmüş ve özel hissetmiş olabilirsiniz. Bu deneyimler belki de size daha iyi iş çıkarma ve değerli becerileri ya da hedefleri sürdürme ilhamı vermiş olabilir. Çocukken yaşadığınız teşvik içerikli deneyimlerin çoğu muhtemelen bir yetişkinin sizi anladığına ve takdir ettiğine dair birkaç söz söylediği, çok kısa süreli anlardır.

Sonraki iki bölümde çocukları teşvik sürecine sınıf ve aile toplantıları aracılığıyla aktif bir şekilde dâhil etmenin ne kadar önemli olduğunu göreceksiniz.

ÖZET

Pozitif Disiplin Yöntemleri

1. Zamanlamaya dikkat edin. "Anlaşmazlık olmadığı" (muhtemelen kendiniz ve çocuğunuz için Pozitif Mola verdikten sonra), sizin teşvik etmeye, çocuğunuzun da teşvik edilmeye hazır olduğu bir zamanı bekleyin.
2. "Ben" dili kullanarak duygularınızın sorumluluğunu alın.
3. Anlaşmazlıktan geri çekilin (mümkünse bir süre Pozitif Mola verin).

4. İkiniz de sakinleşip kendinizi daha iyi hissettikten sonra bir araya gelmeye karar verin.
5. Çocuğu yaşadığı sorunu aile veya sınıf toplantısı gündemine almaya davet edin (ya da bizzat kendiniz alın).
6. Dinleyin. Sözlerine kulak verildiğini hissettikten sonra çocuğun sizi dinleyeceğini unutmayın.
7. İş Birliğini Kazanmanın Dört Adımı'nı kullanın.
8. Zayıf yanları değil, güçlüleri geliştirin. İyi giden ve daha da yükselecek olan yüzdelik dilimi takdir ve teşvik edin.
9. Gelişmesi gereken alanlara karşılıklı saygıya dayanan çözümler getirmek için sorunlarınızı ortaklaşa çözün.
10. Mükemmelliğe değil, gelişime odaklanın ve değer verin.
11. Yaramazlığı yönlendirin. Yaramazlıktaki yetenek ya da beceriyi görün ve çocuğu bu yeteneğini ya da becerisini katkıda bulunabileceği faydalı yollara yönlendirin.
12. Çocukların, hatalarını telafi etmelerini destekleyin. Telafi etmek için neler yapabileceklerine karar vermelerine yardım etmek için düşündürücü sorular sorun.
13. Toplumsal baskıdan kaçının. Bazen çocuğu arkadaşça sorun çözümü tartışmasına dâhil etmek için "özel zaman" yakalayana dek beklemeniz uygundur, böylece başkalarının yargılamalarından endişelenmenize yol açan toplumsal baskıdan kaçınmış olursunuz.
14. Düzenli olarak çocuklarınızın her biriyle planlı "özel zaman" geçirin.
15. Çocukları yatırırken o gün yaşadıkları en üzücü ve en mutluluk verici olayı paylaşmaları için hepsine zaman ayırın. Sonra kendi yaşadıklarınızı paylaşın.
16. Ödül yerine teşvike başvurun.
17. Eleştirmekten kaçının. Çocuğa, "Nasıl gelişim göstermek istersin? Hedeflerini başarmak için neye ihtiyacın var?" diye sorun.

18. Öz değerlendirmeyi teşvik edin.
19. Beklentilerin açık olması için eğitime zaman ayırın.
20. "Kararlaştırdığımız şey konusunda ne anladın?" diye sorun.
21. Ne yapacağınıza karar verdiğinizde çocuğun bunu önceden bilmesini sağlayın.
22. Çocukları rutin tabloları yaratma sürecine dâhil edin.
23. Hataların harika öğrenme fırsatları olduğunu öğretin.
24. Bir şeyler söylemeyi, nutuk çekmeyi ve taleplerde bulunmayı bırakıp düşündürücü sorular sorun.
25. Sarılmayı deneyin.

SORULAR

1. Yaramaz çocuk aslında nasıl bir çocuktur?
2. Yaramazlığın ardındaki gizli mesaj nedir?
3. Dreikurs, çocuklara yardım etmek için yetişkinlerin öğrenebileceği en önemli becerinin ne olduğunu düşünüyordu?
4. Zamanlama neden önemli?
5. İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı nelerdir?
6. İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nın etkili olabilmesi için yetişkinlerin ne gibi tavır ve tutumlar takınması gerekir?
7. Karşılıklı saygı için yetişkinin nasıl bir tavır takınması gerekir?
8. Çocukları davranışlarını iyileştirmeye teşvik ve motive etmede "özel zaman" neden çok güçlü bir metottur?
9. Övgünün tehlikeleri nelerdir?
10. Teşvikin uzun vadeli etkileri nelerdir?
11. Övgü ve teşvik arasındaki farklardan bazıları nelerdir?
12. Kullandığınız ifadelerin teşvike mi, yoksa övgüye mi daha yakın olduğunu belirlemek için öz kontrol amacıyla kendinize sorabileceğiniz sorular nelerdir?

13. Çocukları rutin tabloları yaratma sürecine dâhil etmenin faydaları nelerdir?
14. Hataların amacı nedir?
15. Çocukları teşvik etmek için aklınıza başka ne gibi yollar geliyor?

Sekizinci Bölüm

SINIF TOPLANTILARI

Pozitif yaklaşımın etkinliği, çocuklar üzerindeki uzun vadeli etkileri önemsemek ve karşılıklı saygı gibi yetişkin tavırlarına bağlıdır. Bu kitapta özetlenen saygılı etkileşimleri deneyimleyen çocukların öz disiplin, iş birliği, sorumluluk, dayanıklılık, yeteneklilik, sorun çözümü yetisi ve iyi karakter oluşumu için gereken diğer sosyal ve yaşamsal becerileri öğrenecekleri vadedilmiştir.

Bu vaatler ve tavırlar, düzenli olarak yapılan aile ve sınıf toplantılarında tam olarak gerçekleştirilebilir ve deneyimlenebilir. Bu tür toplantılar yetişkinlerin ve çocukların iş birliği, karşılıklı saygı ve çözümlere odaklanma gibi demokratik işlemleri öğrenip tecrübe etmeleri için mümkün olan en iyi şartları sağlar. Sınıf ve aile toplantıları çocuklara birinci bölümde bahsettiğimiz Yedi Önemli Algı ve Beceri'nin hepsini güçlendirme fırsatı vermenin en iyi iki yoludur. Bunlar aile ve sınıf toplantıları yaptıklarında ebeveynlerin, öğretmenlerin ve çocukların elde edeceği uzun vadeli, en faydalı hedeflerdir. Bununla birlikte bazı ebeveynler ve öğretmenler disiplin sorunlarını ortadan kaldırma gibi bir ek faydayla motive olurlar. Disiplin sorunlarını ortadan kaldırmanın ya da azaltmanın sadece aile ve sınıf toplantıları yapmanın ek faydası olduğunu (ki bu harika bir ek faydadır) ve temel amacı olmadığını anladıkları sürece bu

sorun değildir. Bir öğretmenin dediği gibi: "Polis, yargıç, jüri ya da infaz memuru olmak için öğretmenlik yapmaya başlamadım ben. Sınıf toplantılarına başladığımızdan beri öğrencilerim daha saygılı ve yardımsever oldu. Sorunlarını kendi kendilerine çözüyorlar, bana da bir şeyler öğretmek için daha fazla vakit kalıyor."

Tatlı sözler aracılığıyla "iyilik bulucular" (Thomas J. Peters'ın *Yönetme ve Yükselme Sanatı* kitabında kullandığı bir terim) olmayı öğrenme ve pratik etmenin yanı sıra saygılı çözümler bulmak için beyin fırtınası yaparak sorun çözme becerilerini geliştirme, hayattaki bütün önemli girişimlerinde öğrencilerin işine yarayacak faydalardır. Bu beceriler akademik dersler kadar önemlidir ve her gün pratik edilmesi gerekir. Genellikle öğretmenlere, öğrencilerine haftada sadece bir kere okuma yaptırmayı ya da matematik çalıştırmayı düşünüp düşünmeyeceklerini sorarım. Cevap her defasında olumsuz olur. Neden olmasın diye sorduğumda, pratik yapmak ve becerilerini kaybetmemek için her gün okumaları ve matematik çalışmaları gerektiğini söylerler. Bunun üzerine öğrencilerin iyi karakter oluşumu için gereken sosyal ve yaşamsal becerileri haftada bir kere pratik yaparak (ve geri kalan süreçte sadece bunlarla ilgili öğüt dinleyerek) öğrenebileceklerini ve sürdürebileceklerini düşünüp düşünmediklerini sorarım. Tabii ki sonunda ne demek istediğimi anlarlar.

Öğrencilerin ne zaman bir sorunu olsa öğretmenler, "Bu sorunu sınıf toplantısı gündemine almak ister misin?" diye öneride bulunabilirler. Yalnızca bu soru bile hem tatmin edecek bir anlık çözüm sunmak hem de sorunu çözmeye çalışmadan önce araya sakinleşme döneminin girmesini sağlamak için yeterlidir. Bir keresinde bir öğretmen özel eğitim öğrencilerinin üzgünken hemen yardıma ihtiyaç duyduklarını söyleyerek itiraz etmişti. Ben de ona neler olacağını görmesi için öğrencilerinin sorunlarını gündeme almalarını sağlamaya çalışmasını önermiştim. Daha sonra öğrencilerinin gündem listesinin tutulduğu kâğıda doğru üzüldükleri her

hallerinden belli olarak yürüdüklerini, listeye sorunlarını yazdıklarını ve sakin bir şekilde uzaklaştıklarını bildirdi. Bu, yaşadıkları sorunun kısa süre sonra ele alınacağını bilmeleri için yeterliydi.

Bir sorunu tartışmadan önce en az bir günlük sakinleşme dönemi gerekir. Üç günden daha fazla beklemek zorunda kalmak ise heves kırıcıdır. Bu yüzden haftada bir toplantı yapmak etkili değildir. (Daha kısa süreli sakinleşme dönemleri küçük çocuklarda işe yarar. Anaokulunda bir saat genellikle yeterince uzundur.) Bir sorunu gündeme almak da kısa süreli bir sakinleşme dönemi olarak işlev görebilir.

Öğrencilerin genellikle sorunlarını öğretmenlerden çok daha iyi çözebilmelerinin nedeni, öğrenci sayısının daha fazla olması ve beyin fırtınası sürecinin eşsiz fikirler doğurmasıdır. İfade etmelerine izin verildiğinde ve teşvik edildiklerinde harika fikirler bulabilirler. En nihayetinde öğrenciler kendilerine kulak verildiğinde ve ciddiye alındıklarında, düşünceleri ve fikirleri onaylandığında kendilerini teşvik edilmiş hissettikleri için pek çok disiplin sorunu da ortadan kalkmış olur. Süreç üzerinde söz sahibi hale gelirler ve yaratılmasına yardım ettikleri kurallara ya da çözümlere uymaya motive olurlar. Öğretmenler, verilen son karar öğretmenin daha önce pek çok kez öne sürüp sonuç alamadığı çözüm önerisinin aynısı olsa bile sırf karar sürecine dâhil edildikleri için çocukların iş birliği yapmaya çok daha istekli olduğunu buldular.

Çocukların dâhil olduğu toplantılardan elde edilen daha pek çok fayda var. Öğretmenler, çocukların sınıf toplantılarında öğrendikleri akademik ve sosyal becerilere sık sık hayret ediyorlar. Kendileriyle ilgili sorunların çözümüne yoğun bir şekilde katıldıkları için dinleme becerileri, dil gelişimi, geniş çaplı düşünme, seçimlerinin mantıklı sonuçları, hafıza ve objektif düşünme becerilerini öğreniyorlar. Sağlık ve güvenlikle ilgili sorunları çözüyorlar. Çatışma çözümüne dair hem önleyici hem de anlık yöntemler öğreniyor ve pratik ediyorlar. Çatışma çözümü kısmının değerinin

daha fazla olmasının nedeni, seçilmiş birkaç kişinin değil, bütün öğrencilerin dâhil edilmesinden kaynaklanıyor. Aynı zamanda öğrenmenin değerini ve tekniğini takdir etmeye başlıyorlar. Mesela bir sınıf toplantısının gündemi kopya çekmekti. Çocuklar neden kopya çekmemeleri gerektiğiyle ilgili ("bunun öğrenmelerini engelleyeceği" de dâhil) bütün nedenleri tartıştılar ki yetişkinler aynı şeyleri söyleyip öğüt verirken bütün bunlar bir kulaklarından girip diğerinden çıkıyordu.

BAŞARILI SINIF TOPLANTILARI İÇİN TAVIRLAR VE REHBER İLKELER

Sınıf toplantılarında kaçınılması gereken bazı tavır ve hareketler şunlardır:

1. Sınıf toplantısını bir başka nutuk ve ahlak dersi platformu olarak kullanmayın. Öğretmenlerin mümkün olduğunda objektif ve ön yargısız yaklaşması şarttır. Tabii ki bu, toplantılara katkıda bulunmayacağınız anlamına gelmez. Bazı konuları gündeme alabilir ve kendi fikirlerinizi söyleyebilirsiniz.
2. Sınıf toplantısını aşırı kontrole devam etme bahanesi olarak kullanmayın. Çocuklar bu yaklaşımınızı sezecek ve iş birliği yapmayacaktır.

Sınıf toplantıları ilkokullarda her gün (ya da haftada en az üç kez) düzenlenmelidir. Sınıf toplantıları yeterli sıklıkta düzenlenmezse hem sıra gelmesi çok uzun sürdüğü için çocukların, sorunları gündeme alma konusunda hevesleri kırılacaktır hem de günlük pratik yapamadıkları için becerilerini sürdüremeyeceklerdir.

Ortaokul ve lise öğrencileri sınıf toplantısı sürecini çok daha hızlı öğrenebilir ve daha uzun sürdürebilirler, bu yüzden haftada bir düzenlemek yeterli olabilir. Bununla birlikte üst sınıf öğrenci-

leri de düzenli olarak sözlerine kulak verildiğinde ve kabiliyetleri için saygı gördüklerinde daha iyi iş birliği yaparlar. Bu yüzden bazı ortaokullarda ve liselerde sınıf toplantıları için rehberlik saati olur. Diğerlerinde farklı derslerin öğretmenleri haftada bir sınıf toplantısı yaparlar. Mesela İngilizce öğretmenleri pazartesi günleri, matematikçiler salı günleri, tarihçiler çarşamba günleri sınıf toplantısı yapar. Müzik gibi seçmeli derslere giren öğretmenler, eğer öğrenciler sürece aşinaysa, sorun çıktığında kısa bir sınıf toplantısı yaparak sorunu halledebilirler.

Bu kitabın ilk baskısında kararların oy çoğunluğuna göre verilmesi önerilmişti. Eğer toplantıda tartışılan konu sınıftaki herkesi ilgilendiriyorsa oy çoğunluğuna göre karar vermek uygundur. Durum böyle olduğunda oy çoğunluğu, öğrenciler arasında fikir ayrılığı hissine yol açmaz. Öğrencilere herkesin aynı şekilde düşünüp hissetmediğini öğrenmeleri için harika bir fırsat sunar. Bununla birlikte bazı öğretmenler yine de fikir birliğine varılana dek sorun çözümü sürecine devam etmeyi tercih eder.

Tartışılan konu bir iki öğrenciye odaklandığında (bu bütün sınıfı ilgilendiriyor ve herkes yardım etmek istiyor olsa bile), olaya dâhil olan öğrencilerin kendilerine en faydalı olacağını düşündükleri çözümü seçmelerine izin verilmelidir. Bu, öğrencileri kendi hatalarının sorumluluğunu alma konusunda iyi hissetmeye ve suçluluk, utanç, acı yerine çözümlere odaklanmış diğer öğrencilerden gelebilecek pek çok fikri takdir etmeye teşvik eder. Öğrenciler çok geçmeden önerilerinin en büyük cezalandırıcı değil de saygılı ve pratik olduğunda fayda sağladığını öğrenirler.

Sınıf toplantılarının genellikle ilk başlarda başarılı olmadığını belirtmek önemlidir. Bu becerileri öğrenmek, öğrenciler (ve öğretmenler) için biraz zaman alır. Eskiden öğretmenlere sınıf toplantılarına başlarken ilk bir ayın berbat geçmesine hazır olmalarını ama uzun vadeli faydalarını anladıklarında emeklerinin sonuca değeceğini söylerdim. İlk ayın berbat geçmesinin nedeni,

öğrencilerin birbirlerine yardım etmekten ziyade cezaya daha alışık olmalarıdır. Hataları, öğrenme ve sorunları çözme fırsatları olarak görmeye alışkın değildirler, aksine suçluluk, utanç ve acıdan korktukları için sorumluluk almaktan kaçınmaya alışıktırlar.

Yıllar içerisinde, öğretmenler ilk dört (veya daha fazla) sınıf toplantısı boyunca öğrencilere Jane Nelsen, Lynn Lott ve H. Stephen Glenn'in kaleme aldığı *Positive Discipline in the Classroom*[1] kitabında özetlenen, Etkili Sınıf Toplantılarının Sekiz Yapı Taşı adlı becerileri öğretmeye zaman ayırırlarsa, ilk bir ayın berbat geçmesini engelleyebileceklerini keşfettim.

Etkili Sınıf Toplantılarının Sekiz Yapı Taşı

1. Daire düzeninde oturmak
2. İltifat ve takdir pratiği yapmak
3. Gündem listesi yaratmak
4. İletişim becerilerini geliştirmek
5. Farklı gerçeklikleri öğrenmek
6. Canlandırma oyunu ve beyin fırtınası
7. İnsanların yaptıklarının ardındaki dört nedeni anlamak
8. Cezalandırıcı olmayan çözümlere odaklanmak

Hem öğretmenler için hem de öğrencilerin Sekiz Yapı Taşı'nın her birindeki becerileri pratik etmelerini sağlaması için aktiviteler içeren *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide*'ı[2] geliştirdik. Öğrenciler "gerçek sorunları" çözmek için birbirlerine yardım etmeye çalışmadan önce çeşitli beceriler ve cezalandırıcı olmayan çözümlerle ilgili pozitif bir tavır geliştirdiklerinde sınıf toplantıları daha etkili olur. Sınıf toplantılarının amacı açıklanmalı, tartışılmalı ve gerçek gündem maddeleri ele alınmaya başlanmadan önce deneysel aktivitelerle tecrübe edilmelidir.

Sınıf Toplantılarının Amacı

1. İltifat etmek
2. Birbirine yardım etmek
3. Sorunları çözmek
4. Etkinlik planlamak

Bazı öğretmenler (beş ila sekiz yaştaki öğrencilere öğretmenlik yapanlar), iki temel amacın birbirine yardım etmek ve sorunları çözmek olduğunu iyice kavramalarını sağladıktan sonra her toplantıya öğrencilerine, "Sınıf toplantılarının iki temel amacı nedir?" diye sorarak başlarlar.

SINIF TOPLANTILARININ HEDEFLERİNDEN BAZILARI

Karşılıklı Saygıyı Öğretmek

Karşılıklı saygının anlamını öğretmenin yollarından biri, öğrencilerle aşağıdaki soruları tartışmaktır:

1. Birden fazla insanın aynı anda konuşması neden saygısızlıktır? (Herkesin ne dediğini duyamayız. Konuşması gereken kişi, diğerlerinin söyleyeceklerini umursamadığını vb. düşünebilir.)
2. Başkalarını rahatsız etmek neden saygısızlıktır? (Konsantre olamaz ve olup bitenlerden bir şeyler öğrenemezler.)
3. Başkaları konuşurken dinlemek neden önemlidir? (Birbirimizden bir şeyler öğrenebilmemiz, birbirimize saygı göstermemiz ve başkalarının bizi dinlemesini istediğimiz için önemlidir.)

İltifat, Teşekkür ve Takdir Etmek

Ortaokul ve lise öğrencileri genellikle *teşekkür* ve *takdir* kelimelerini kullanmayı tercih ederler. Genelde ilkokul öğrencilerinin

iltifat kelimesiyle arası daha iyidir. Terminolojideki farklılıklara rağmen kavram aynıdır.

Öğrencilerinizin yaşına uygun dili kullanarak iltifat, teşekkür ve takdir kelimelerinin anlamını keşfetmek için öğrencilerinizle vakit geçirin. Bu, ilk toplantıda gayriresmî bir şekilde yapılabilir. İltifat, teşekkür ve takdirin başkalarının aşağıdaki alanlarda ne yaptıklarına odaklanması gerektiğini örencilerinizin anlamasına yardım edin:

- Başarı
- Yardımseverlik
- Birinin iyi hissetmesini sağlayacak herhangi bir şey

Bu alanların her birine spesifik örnekler bulmak için öğrencilere beyin fırtınası yaptırın. Sonra onlara şu ifadeyi kullanmayı öğretin: "(Şu kişinin yaptığı spesifik bir şey) için (şu kişiye) teşekkür etmek veya (şu kişiyi) takdir etmek istiyorum." Bu ifadeyi kullanmak öğrencilerin, başkalarının giydiklerini ya da görünüşlerini değil de yaptıklarını onaylama görevine devam etmelerine yardımcı olur. Bu programı benimseyen okullarda sınıf toplantılarını gözlemlemek için yüzlerce sınıfı ziyaret ettim. Önerilen ifadenin kullanılmadığı her sınıfta iltifatlar ya da teşekkürler daha az spesifik ve çok daha yüzeyseldi, tartışma da başka başka konulara kayıp duruyor gibiydi.

İlk etapta pek çok öğrenci, "Arkadaşım olduğu için Jill'e iltifat etmek istiyorum," diyebilir. Öğrenme sürecinde bunun bir süre devam etmesine izin verin ama en nihayetinde grup, bir arkadaşlarının yaptığı ve onaylamak ya da takdir etmek isteyecekleri şey konusunda nasıl spesifik olabilecekleri üzerinde beyin fırtınası yapabilecektir.

Öğretmen (gün içinde öğrencilerin onaylanmaya değer davranışlarına dikkat edip aldığı notlara dayanarak) birkaç kez iltifat ederek başlayabilir. Pek çok öğretmen her gün birkaç kişiye iltifat

ederek ve en nihayetinde sınıftaki bütün çocuklara değindiğinden emin olarak rol model olabilir.

İlk toplantı boyunca nasıl yapıldığını bildiklerinden emin olmak için herkesin en az bir tane iltifat etmesini sağlayın. Eğer içlerinden biri zorlanırsa, gün boyunca bu öğrencinin (öğle arasında birlikte oynamak, ödevine yardım etmek, kalemini ödünç almak ya da bir sorununu dinlemek gibi) birine iltifat etmesini gerektirebilecek ne tür olaylar yaşadığı konusunda bir fikri olan var mı diye sorarak sınıfın ona yardımcı olmasını sağlayabilirsiniz. Öğrencilerin gerekli beceriyi kazandıklarını anlar anlamaz bir konuşma çubuğunu (ya da başka bir nesneyi) dairede elden ele dolaştırabilirsiniz. Öğrenciler bu nesneyi ellerine aldıklarında iltifat edebilir ya da pas geçebilirler. İltifat sürecinin önemli bir kısmı, öğrencilere iltifat aldıktan sonra teşekkür etmeyi öğretmektir.

Öğrencilerin bu süreci öğrenmeleri için birkaç sınıf toplantısını iltifata ayırmanız gerekebilir. Pek çok öğretmen, sırf iltifatların bile sınıflarında daha pozitif bir ortam yaratmakta çok önemli bir etkisi olduğunu paylaştılar. İlk garipseme döneminden sonra çocuklar onaylamayı ve onaylanmayı iple çeker hale gelirler.

Çözümlere Odaklanmak

Herhangi bir sorunu çözmeye çalışmadan önce öğrencilerinize çözümlere odaklanmayı öğretin. Eğer kimse müdahale etmezse aşağıdaki durumlarda ne olacağını sorup doğal sonuçlarla ilgili beyin fırtınası yapmalarını sağlayarak başlayın:

- Yağmurda kalırsanız? (Islanırsınız.)
- Otoyolda oynarsanız? (Ölebilirsiniz.)
- Uyumazsanız? (Yorgun düşersiniz.)
- Yemek yemezseniz? (Acıkırsınız.)

Genellikle çocukların öğrenmesine yardım etmenin en iyi yolu, çözümler için beyin fırtınası yapmadan doğal sonuçları deneyimlemelerine müsaade etmektir. Bir yetişkin müdahalesi olacaksa bile bu, empati kurmak ya da çocukların seçimlerinin sonuçlarını keşfetmelerine yardım etmek için düşündürücü sorulara başvurmak olmalıdır.

Çözüm için beyin fırtınası yapma vakti geldiğinde öğrenciler de tıpkı yetişkinler gibi mantıksal sonuçlar konusunda kafa karışıklığı yaşıyor gibi görünüyor ve genellikle cezayı mantıksal sonuç adı altında gizlemeye çalışıyorlar. Ancak doğrudan alakalı, düzeyli, duyarlı ve yararlı çözümlere odaklanmaları söylendiğinde hemen meselenin farkına varıyorlar. Çözüm için beyin fırtınası yapmanın, başkalarının kendi davranışlarının sorumluluğunu almasına ve hatalarından ders çıkarmasına yardımcı olacak önerilerde bulunmak anlamına geldiğini açıklayın. Altıncı bölümde bahsedilen Çözümlere Odaklanmanın Üç D Bir Y'sini (Doğrudan alakalı, Düzeyli, Duyarlı ve Yararlı) anlatın. Çocukların bakıp hatırlayabilmesi için Üç D Bir Y'nin posterini yapmak iyi bir fikirdir. Ardından onlara aşağıdaki sorunlar için beyin fırtınası yaptırın:

- Masanın üzerine yazan birisi
- *Tetherball*'da hırgür çıkaran birisi
- Derste görevini yapmayan birisi
- Okula geç kalan birisi

Başlangıçta duygular ve suçluluk işin içine girmesin diye çocukların farazi durumlarla pratik yapmasını sağlamak en iyisidir. Mümkün olduğu kadar öneri alıp bunları yazdıktan sonra her birinin üzerinden geçin ve bunların Çözümlere Odaklanmanın Üç D Bir Y'si kriterlerine ne kadar uyduğunu çocukların değerlendirmesini sağlayın. Her bir önerinin doğrudan alakalı, düzeyli, duyarlı ya da yararlı olup olmadığını sorun ve neden böyle düşündüklerini

tartışmalarını isteyin. Her bir önerinin kişiye fayda mı sağlayacağını, yoksa incinmesine mi neden olacağını tartışın. Sınıftan bir şekilde incitici olduğu veya pratik olmadığı için Üç D Bir Y kriterlerine uymayan önerileri elemelerini isteyin.

Mantıksal Sonuçların Ötesine Geçmek

Mantıksal sonuçlar, beşinci bölümde bahsettiğimiz üzere öğrencilerin hatalarından ders çıkarmalarını sağlamakta ve onları daha iyi iş çıkarmaya teşvik etmekte etkili olabilse de mantıksal sonuçların yanlış kullanıldığına çok sık şahit olduğum için endişeliyim. Öğretmenler cezayı mantıksal sonuç adı altında gizlemeye çalıştıklarında öğrenciler de aynı şeyi yapmayı öğrenir. Öğretmenler ve öğrenciler olaya dâhil olan çocuklar açısından faydalıdan çok incitici mantıksal sonuçlara odaklandıkları için pek çok sınıf toplantısı usulsüz bir mahkeme hissi vermeye başlar. Öğrencilere mantıksal sonuçların çoğunlukla gelecek yerine geçmişe odaklandığını öğretmek gerekir. Geçmişten ders alarak gelecekte daha iyi iş çıkarabileceğimiz fikri iyi bir fikirdir. Bununla birlikte suçluluk, utanç ve acı vermek için geçmişe odaklanmak ters etki yaratır.

Mantıksal sonuç bulmanın, her sorunun çözümü olduğunu düşünmek yanlıştır. Mantıksal sonuçları anlamak öğretmenler ve öğrenciler için faydalı olsa da çözümlere odaklanmak çok daha etkilidir. Öğrenciler fırsat verildiğinde sonuçlarla hiçbir alakası olmayan bir sürü çözüm üretebilirler. Bu yüzden birkaç farazi soruna çözüm bulmak için beyin fırtınası pratiği yapmalarını sağlayın.

SINIF TOPLANTILARININ USULLERİ

Gündem Listesine Başvurmak

Gündem listesini gruba tanıtın. Bazı öğretmenler duyuru panosunun bir kısmını ayırırlar. Bazıları ise kolayca erişilebilecek bir defter tutarlar. Defter tutmanın avantajı, herkesin geçmişe dönüp

çözdükleri eski sorunları görebilecek olmasıdır. Öğrencilere, sorunların hepsini tek başınıza çözmek yerine onlara sorun çözmeyi öğreteceğinizi açıklayın. Artık size sorunlarla gelmektense gündem listesine isimlerini ve yanına da sorunun neyle ilgili olduğunu anımsayabilmeleri için birkaç açıklayıcı ifade yazabileceklerini söyleyin. Başlangıçta soruna dâhil olan diğer öğrencilerin isimlerini vermeyin. Saygılı ve yardımsever olmayı öğrendiklerinde başkalarının isimlerini ekleyebileceklerini bilmelerini sağlayın. Bu sayede diğerleri de çok geçmeden sınıf arkadaşlarından değerli yardımlar alacaklarını bildiklerinden isimlerini gündem listesine yazmak için heyecan duyacaklardır. Öğrencileri, ilk zamanlar bunu unutup size sorunlarla gelirlerse, bunları gündem listesine yazmalarını hatırlatacağınız konusunda uyarın. Bu sorunlar daha sonra sınıf toplantılarında çözülecek.

İlkokulda rehber öğretmenken, öğretmenler ya da ebeveynler bana çocuklarla yaşadıkları sorunları çözmem için geldiklerinde, onlara hep bunları gündem listesine yazmalarını söylerdim. Daima sorunları sınıf toplantılarında çözmelerini önerirdim çünkü en iyi çözümleri çocuklar bulurdu ve karar sürecine dâhil edildiklerinde iş birliği yapmaya daha istekli oluyorlardı.

Çözümler işe yaramıyor gibi göründüğünde daha fazla tartışma ve çözüm önerisi için sorunu tekrar gündeme alın. Gündem listesine siz madde ekliyorsanız suçlamak yerine sorunu sahiplendiğinizden emin olun. Çocuklar size sorununuzla ilgili yardımcı olurken kendilerini iyi hissedeceklerdir. Gündem listesindeki maddeler, sınıf toplantılarına ayırdığınız süre içerisinde kronolojik sırayla ele alınmalıdır. Daha tartışmaya açılamadan toplantı süresi biten maddelere ertesi gün devam edilmelidir. Bütün sorunlara hemen çözüm bulunması o kadar da önemli değildir. Önemli olan, sorun çözme sürecidir. Çoğunlukla gündem maddesinin tartışılmasına sıra gelene kadar o maddeyi gündem listesine ekleyen kişi, sorunun çoktan hallolduğunu söyleyecektir. Bazı yetişkinler, "Peki

madem," deyip sonraki maddeye geçerler. Bazıları ise söz konusu kişiye bulduğu çözümü paylaşmak isteyip istemediğini sorarlar.

Sakinleşme Dönemini Kullanmak

İnsanlar üzgünken sorunların neden çözülemeyeceğini açıklayın. Öğrenciler yedinci bölümde anlatılan sürüngen beyin benzetmesini (insanların üzgünken mantıksız ve başkalarının bakış açılarını dinlemeye isteksiz olduğunu) dinlemeye bayılırlar. Daha büyük çocuklar söz konusu olduğunda, onlara üzgünken sorunları çözmenin neden zor olduğunu sorarak tartışma başlatabilirsiniz. Daha küçük çocuklarda ise gündem listesindeki sorunları çözmeden önce birkaç saat ya da birkaç gün beklemenin amacının, insanlara öfkesini yatıştırma ve sakinleşme şansı vermek, dolayısıyla sorunların saygılı bir şekilde çözülmesini sağlamak olduğunu açıklayın.

Daire Düzeninde Oturmak

Çocukların sınıf toplantıları için daire düzeninde oturmaları önemlidir. Sıralarında kalmaları yalnızca sürece müdahil olacak fiziksel engeller yaratmakla kalmaz, aynı zamanda masalarındaki nesnelerle uğraşıp durmalarının önüne geçilmiş olur.

Sıraları olabildiğince gürültü ve kargaşa çıkarmadan hareket ettirmeleri için çocukları eğitmeye zaman ayırın. Bazı sınıflar bunu pratik yapmak için birkaç gün harcayabilir. Her türlü oturma düzeninden, çeşit çeşit sıranın taşınarak çocuklar birbirini görerek oturabilsin diye daire düzenine geçirildiğini gördüm. Bu düzene geçiş en az on beş saniye sürdü. Ama çoğunluk geçiş sürecini otuz ila altmış saniyede tamamlayabiliyor.

Eğitim kısmı da birkaç adımdan oluşabilir. İlk olarak öğrencilere gürültüyü ve kargaşayı minimize ederek sıraları taşımak için ne yapmaları gerektiğini düşündüklerini sorabilirsiniz. Genellikle sorunsuz bir geçiş için gereken bütün fikirleri size sunacaklardır.

Sonrasında onlara iyi fikirlerini etkili bir şekilde uygulamaya koyabilmeleri için kaç kez pratik yapmaları gerekebileceğini sorun.

Bazı öğretmenler kimin nereye oturacağını belirlemeyi severler. İlk gün her defasında tek bir öğrenciden masasını ve sandalyesini belirledikleri yere çekmesini isterler. Diğer öğretmenler her defasında birkaç öğrenciden masalarını ve sandalyelerini sırayla ya da takım olarak çekmelerini isterler. Eğer gürültü çıkarıyor ve düzeni bozuyorlarsa sorunu çözene kadar pratik yaptırın. Bunu sessizce yapmayı öğrendiklerinde hepsi aynı anda çekebilirler.

Sınıf Toplantılarının Yapılışı

Sınıf toplantılarının yapılış formatını öğrenmeden önce düzenlemeye çalıştığım sınıf toplantıları başarısızlıkla sonuçlandı. Öğrenciler başarmaya çalıştığım şeyden hemen etkilenmeyip düzeni bozmaya başladıklarında pes ediyor ve çocuklara, "Eh, belli ki şu an sınıf toplantısı yapmak istemiyorsunuz. Daha sonra hazır olduğunuzda tekrar deneriz," gibi yorumlar yapıyordum. Başka bir deyişle, yalnızca kendi hazırsızlığımın sorumluluğunu almamakla kalmıyor, aynı zamanda anarşiye teslim oluyordum. Çocuklar önce etkili sınıf toplantılarının yapı taşlarını öğrendiklerinde, sonra da bunları aşağıdaki formatta kullandıklarında başarı şansı artar:

1. İltifatlarla başlayın. Bir nesneyi (yumuşak bir küçük top ya da konuşma çubuğu gibi) dairede gezdirin. Birisine iltifat etmek isteyen öğrenciler, bu nesne kendilerine geldiğinde konuşma fırsatı elde ederler. Daireyi dönerken aynı yerden başlayıp aynı yerde sona erdirmek önemlidir. Bu, öğretmenin öğrencileri ve nerede duracağını rastgele seçmesi durumunda oluşabilecek "adaletsizlik" itirazlarının önüne geçer. Daima sıranın kendisine gelmediğini iddia edecek birisi çıkacaktır.

2. Gündem listesindeki ilk maddeyi okuyun. Bu maddeyi yazan kişiye sorunun hâlâ devam edip etmediğini sorun. Eğer öğrenci hayır derse, bir sonraki maddeye geçin. Vaktiniz varsa, öğrenciye sorunu nasıl çözdüğünü paylaşmak isteyip istemediğini sorun.
3. Eğer sorun çözülmemişse, yorumlar ve öneriler almak için bir nesneyi dairede dolaştırın. Maddeyi gündem listesine yazan kişiyle başlayın ve bu kişiden bir öncekiyle bitirin. Ben daireyi iki kez dolaştırmanızı öneriyorum çünkü öğrenciler genellikle başkalarını dinledikten sonra daha fazla şey söylemek isteyebilir ya da daha fazla öneri bulabilirler. İkinci kez dolaştırmak hiçbir zaman çok uzun sürmez.
4. Bütün önerileri tam olarak söylendiği gibi yazın. Eğer yeterince büyükse bu bir öğrencinin görevi olabilir (bu bölümün sonundaki "Sık Sorulan Sorular" kısmında çocukların faydalı değil de incitici yorumlarda bulunması durumunda ne yapacağınızla ilgili öneriler bulabilirsiniz).
5. İlgili kişiye hangi önerinin en çok fayda sağlayacağını düşündüğünü sormadan önce bütün önerileri okuyun (veya bir öğrenciye okutun). Birden fazla öğrenci soruna dâhil olmuşsa, her biri bir çözüm seçebilir. Hepsi faydalı fikirler olduğu sürece farklı çözümler seçmeleri sorun olmaz. İki öğrenci birbiriyle çatışıyor gibi görünen çözümler seçerse, onları ikisi için de çelişki yaratmadan işe yarayacak bir çözümde karar kılmaları için özel görüşme yapmaya davet edin.
6. Öğrenciye seçilen çözümü ne zaman uygulamak istediğini sorun. Bugün, yarın, öğle arasında ya da okuldan sonra gibi sınırlı seçim hakkı sunmak isteyebilirsiniz. Çocuklara çözümü ne zaman denemek istedikleriyle ilgili seçim hakkı sunmanın bazı psikolojik faydaları vardır: Bu onlara sorumluluk sahibi olma ve kararlılık hissi verir.

Bu yöntem, adım adım izlenebilecek bir süreç sunuyor. Bununla birlikte öğretmenin özgünlüğünü ve yaratıcılığını da ortadan kaldıracak kadar katı değil.

El işaretleri, bütün çocukların sınıf toplantısında saygısızlık etmeden ya da düzeni bozmadan fikirlerini beyan etmelerine izin vermenin harika bir yoludur. Bir öğretmen, aynı fikirde olmadığını ifade etmek isteyen öğrencilerine elleriyle kucaklarında çarpı işareti yapıp bırakmalarını öğretmişti. Söylenenlerle hemfikir olduklarını ise yumruklarını omuz hizasından yukarı kaldırıp aşağı indirerek ifade ediyorlardı.

Bir çocuğun gündem listesindeki bir yaramazlığı için çözüm önerileri arasından bütün sınıfın önünde özür dilemeyi seçtiği bir sınıf toplantısına bir grup insanı davet ettim. Bu, gözlemcilerden birini kaygılandırdı. Bu kişi, herkesin önünde özür dilemenin çocuk açısından küçük düşürücü olduğunu düşündüğünü söyledi. Onu çocuğa ve sınıftaki diğer öğrencilere herkesin önünde özür dilemenin onları rahatsız edip etmediğini sormaya davet ettim. Sınıftakiler bunun kendilerini rahatsız etmediğini oy birliğiyle kabul ettiler. Bunun amacı, kendi dünyamızı onlara dayatmak yerine çocukların dünyasına girmemize yardımcı olmasıydı.

ÖĞRETMEN TAVIRLARI VE BECERİLERİ

1. İş Birliğine Davet Etmek İçin Kontrolü Bırakın

Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide[3] öğretmenlerin Pozitif Disiplin'i kullanma gerekçelerini deneyimlemelerine yardımcı olan aktiviteler içerir. "Lütfen Oturun" adlı aktivitede katılımcılar üçlü gruplara ayrılır. Her bir grupta bir kişi sandalyede oturan bir çocuk rolü oynar. Diğer iki kişi de sandalyenin arkasına geçmiş, elleri çocuğun omuzlarında duran iki yetişkin rolü oynar. Burada hedef, çocuk için sandalyeden kalkmaya çalışmak, yetişkinler için ise çocuğu sandalyede tutmaktır. Bu aktiviteyi gerçekleştirirken

herkese tek tek ne düşündükleri, ne hissettikleri ya da gelecekte ne yapmaya karar verdikleri sorulur, bunun üzerine kontrolün kısa ve uzun vadeli sonuçları da dâhil olmak üzere bütün mesele tartışılır. Öğrenci rolü oynayanlar hissettikleri öfke, dargınlık ya da heves kırıklığı gibi duyguları paylaşırlar. Aynı zamanda bu aktivite boyunca kontrolcü yetişkini nasıl alt edeceğini bulmaya çalışma, ödeşme veya (daha da kötüsü) pes etme ve öz değerlerine bedeli büyük olsa da boyun eğme gibi kararlarını paylaşırlar. Yetişkin rolü yapanlar ise kontrolcü davranmalarına rağmen ne kadar kontrolden çıkmış hissettiklerini söylerler. Bazıları uzun vadeli sonuçları hesaba katmadan güç mücadelesine girmenin ne kadar kolay olduğunu tartışır. Düşünebildikleri tek şey galip ya da mağlup olmaktır. Kazanabilseler bile bunun öğrenciye bedelinin yenilmek olacağını kimse hesaba katmamıştır.

2. Öğretmek İstediklerinizi Konusunda Örnek Olun

Sınıf toplantılarını ciddi anlamda geliştiren birkaç öğretmen becerisi var. Çocukların öğrenmesini umduğunuz özellikler (iyi karakter oluşumu için gereken sosyal ve yaşamsal beceriler) konusunda rol model olmanız çok önemlidir. Öğretmenlerin lütfen, teşekkür ederim, rica ederim gibi nezaket ifadelerini kullanarak örnek olmaları fayda sağlar.

3. Düşündürücü Sorular Sorun (Sokratik Sorgulama Tekniği)

Altıncı bölümde açıklandığı üzere düşündürücü sorular, sınıf toplantılarında kullanıldığında biraz daha farklı olur. Hem karşılıklı saygıya örnek teşkil eden hem de çocukların kişisel kabiliyet algısını geliştiren en önemli becerilerden biri açık uçlu sorular sormaktır. Kullanmak istediğiniz herhangi bir ifade soru formunda kurulabilir. Çocukların çok gürültü çıkardıklarını bilmelerini istiyorsanız, "Kaçınız buranın çok gürültülü olduğunu düşünüyor?" diye

sorabilirsiniz. Soruyu her iki açıdan sormanız özellikle etkilidir. Kaç kişinin sorun olmadığını düşündüğünü soruyorsanız, kaç kişinin sorun olduğunu düşündüğünü de sormalısınız. Kendi ön yargılarınızı ne kadar az gösterirseniz çocukları kendi kendilerine düşünmeye o kadar itmiş olursunuz. Çocukların, bir yetişkin kendilerine söylediğinde reddettikleri aynı nutuk ve ahlak ifadelerini sık sık kendi kendilerine akıl edip kullanmaları şaşırtıcıdır.

Açık uçlu sorular ortamı negatiften pozitife çevirebilir, tıpkı şu örnekteki gibi: Bir öğretmen, oyun alanında ciddi anlamda sorun yaratan Stephen adlı bir öğrenci konusunda bir danışmandan yardım istedi. Danışman bu sorunla baş etmenin en iyi yolunun sınıf toplantısı düzenlemek olduğunu seziyordu. Öğretmen daha önce hiç sınıf toplantısı yapmamıştı, bu yüzden danışman örnekle göstermek için bu fırsatı kullandı.

Danışman, Stephen'dan sınıftan çıkıp kütüphaneye gitmesini istedi. Genel kural, ortamda bulunmayan bir çocuğun arkasından konuşmamaktır ama danışman, bu durumda pozitif bir ortamın yaratılmadığını biliyordu ve Stephen'ın yapılan yorumlar yüzünden incinme riskini almak istemedi. Sınıf toplantısına, sınıfta en çok sorun çıkaran kişinin kim olduğu sorularak başlandı. Öğrenciler hep bir ağızdan, "Stephen," dedi. Sonra çocuklara Stephen'ın ne tür şeyler yaparak sorun çıkardığı soruldu. Kavga etmek, topları çalmak, küfretmek, lakap takmak gibi davranışlardan bahsettiler. İlk sorular çocukların düşüncelerini ve duygularını ifade etmesini sağlamıştı.

Sonraki sorular ise çocuklara pozitif yönde düşünme ve hissetme fırsatı verdi. "Stephen neden böyle şeyler yapıyor sizce?" Cevaplardan bazıları şöyleydi: "Çünkü acımasız biri." "Tam bir zorba." Son olarak öğrencilerden biri, "Belki hiç arkadaşı olmadığı içindir," dedi. Bir başka çocuk Stephen'ın koruyucu aileyle yaşadığı bilgisini vererek lafa girdi. Çocuklara evlatlık olmanın ne anlama geldiğini tartışmaları söylendiğinde ailesinden ayrılmanın, sık sık

taşınmanın vs. ne kadar zor olması gerektiğine dair fikirler ortaya attılar. Artık Stephen'a düşmanlıklarını değil, onu anladıklarını ifade ediyorlardı.

"Kaçınız Stephen'a yardım etmek istiyor?" diye sorulduğunda sınıftaki bütün öğrenciler elini kaldırdı. Yardım etmek için neler yapabilecekleriyle ilgili önerilerinden oluşan bir liste tahtaya yazıldı. Bu öneriler arasında Stephen'la birlikte okula yürüyerek gelip gitmek, öğle arasında onunla oynamak, birlikte öğle yemeği yemek ve on fikir daha vardı. Her bir öneriden sonra gönüllüler belirlenip yazıldı.

Daha sonra danışman, Stephen'a sınıfın oyun alanında yaşanan sorunları tartıştığını söyledi. Kendisine kaç öğrencinin yardım etmek istediğiyle ilgili herhangi bir fikri olup olmadığını sorduğunda Stephen yere bakarak, "Muhtemelen hiçbiri," dedi. Danışman bütün öğrencilerin ona yardım etmek istediğini söylediğinde Stephen bakışlarını kaldırıp buna inanamıyormuş gibi, "Herkes mi?" dedi. Olayların böyle gelişmesinin, Stephen'ı ciddi anlamda teşvik ettiği açıktı.

Bütün sınıf Stephen'a yardım etmeye karar verip sözlerinde durduklarında, Stephen kendini sınıfa öylesine ait hissetti ki davranışları dramatik bir şekilde değişti.

4. İlişkide (ve Sorunda) Kendi Payınızın Sorumluluğunu Alın

Bir başka beceri de sorunları sahiplenmeye ve yardım istemeye istekli olmaktır. Bir yedinci sınıf öğretmeni, kürdan çiğnemeyle ilgili deneyimini paylaştı. Hem iğrenç göründüğünü düşündüğü hem de sınıfın ve okulun her yerinde kürdan bulduğu için bu onu deli ediyordu. Bu onun için bir problemdi ama öğrencileri bunun bir sorun olduğunu düşünmüyordu. Öğrencilerinden pek çok kez kürdan çiğnemeyi bırakmalarını rica etti ve bu konuda öğütler verdi. Ama hiçbir şey değişmedi.

En nihayetinde konuyu toplantı gündemine aldı ve bunun onlar için bir sorun olmadığını kabul etmekle birlikte kendi problemi için bir çözüm bulmasına yardımcı olurlarsa çok memnun olacağını söyledi. Ders için sadece elli dakikaları olduğundan her gün sınıf toplantısına sadece on dakika ayırabiliyor, bu yüzden de genellikle bir sorunu birkaç günde nihai çözüme ulaştıramıyorlardı. Kürdan meselesini tartıştıkları üçüncü güne, "Kürdan çiğneme sorununu hâlâ çözemedik," diyerek başladı.

Öğrencilerden biri son zamanlarda kürdan çiğneyen herhangi birini görüp görmediğini sordu. Öğretmen, görmediğini itiraf etti. Bu öğrenci, "Belki de sorun çözülmüştür," dedi.

Öğretmen de şaşkınlıkla, "Olabilir," diye cevap verdi.

Bu, sadece bir sorunu tartışmaya açmanın bile herkesin sorunun farkına varmasını ve sınıf toplantısı dışında da çözüm odaklı çalışmaya devam etmesini sağlamak için pek çok kez yeterli olduğunun mükemmel bir örneğidir.

5. Objektif ve Ön Yargısız Olun

Elinizden geldiğince ön yargısız olun. Öğrenciler her şeyi yargılanmadan tartışabileceklerini hissettiklerinde pek çok şeyi tartışmaya ve öğrenmeye açacaklardır. Bir öğretmen tuvalete tükürmek gibi bazı konulardan bahsettiğinde öğrencilere daha önce düşünmedikleri fikirler verebileceğinden endişelendiğini söyledi. Birlikte konuşurken öğrencilerin neler olup bittiğini bildiklerini ve bundan açıkça bahsetmemenin meseleyi yok etmediğini fark etti.

Gündem maddelerine sansür uygulamayın. Bazı yetişkinler "ispiyonculuk" olarak gördükleri bazı gündem maddelerini sansürlemek isterler. Size ispiyonculuk gibi gelen bir şey çocuk için gerçek bir sorun olabilir. Bazı yetişkinler de daha önceden tartışılan bir soruna benzer maddeleri elemek isterler. Bu da sizin için benzer ama çocuk için eşsiz olabilir. Sürecin çözümden daha önemli olduğunu unutmayın. Gündem maddesi size aynı gelmiş olsa da

çocuklar bunu daha farklı ya da süreçteki geçmiş tecrübelerinden dolayı daha hızlı çözebilirler.

6. Her Davranışın Ardında İyi Niyet Arayın

Son olarak her davranışın ardında iyi niyet bulabilmek önemlidir. Bu, çocukların onaylanmış ve değerli hissetmelerini sağlar ki bunlar davranışı değiştirmek için gereken ön koşullardır. Bir sınıf toplantısında öğrenciler kopya çekme sorununu tartışıyorlardı. Bu sorunu yaşayan kız öğrenci, heceleme testinden önce sınavı geçmek istediği için kelimelere baktığını açıkladı. Bay Meder, "Kaçınız insanların sınavlarını geçmek istemesinin harika bir şey olduğunu düşünüyor?" diye sordu. Sınıfın çoğunluğu elini kaldırdı. Bir erkek öğrenci de kopya çekerken yakalandığını ve tekrar sınav olmak zorunda kaldığını itiraf etti. Bay Meder, "Bunun sana yardımı dokundu mu?" dedi. Çocuk da, "Evet," diye cevap verdi. Bu iki örnek de yalnızca negatif görünen bir durumda pozitif bir taraf bulma örneğidir. Sınıf, bu davranışı iyileştirmek için önerilerde bulunarak toplantıya devam etti.

SIK SORULAN SORULAR

Güney Carolina'da bir okulda düzenlenen Sınıfta Pozitif Disiplin seminerinde sorulan soruların ses kaydı alındı ve daha sonra yazıya döküldü. Bu sorular pek çok öğretmenin kaygılarını özetliyor:

S: Çocuklar sorunlarına anlık çözümler bulunmasına ihtiyaç duymaz mı? Öğrencilerimin gündem listesindeki sorunlarına sıra gelmesini üç gün bekleyebileceklerini sanmıyorum.

C: Aynı şeyi hisseden başka bir öğretmenle çalıştım. Sınıf toplantılarını öğle arasında oluşan bütün sorunları çözmek için hemen öğleden sonra yapıyordu. Onu öğrencilerini, sorunlarını gündem listesine yazdırıp sınıf toplantısında çözmek için en az bir gün bekletmeye

çalışması konusunda teşvik ettim. Daha sonra öğrencilerinin, sorunlarını gündem listesine yazma gibi basit bir eylemle bile ne kadar tatmin olduklarına şaşırdığını bildirdi. Onların ihtiyaç duydukları anlık çözüm buydu. Gündem listesinden uzaklaşırken beden dilleri rahatladıklarını gösteriyordu. Bu öğretmen aynı zamanda öfke ciddi anlamda dinmiş olduğu için sorunların bir ila üç gün sonra çok daha mantıklı ve yararlı bir şekilde tartışılabildiğini belirtti.

S: Ya karar verilen çözüm etkili olmazsa?

C: Birisi sorunu tekrar gündeme alana kadar mevcut karar yürürlükte kalmalıdır. Bir sınıfta öğrencilerin, sandalyelerini geriye yatırma sorunu yaşanıyordu. Sınıf sandalyesini geriye yatıranların sandalyesinin arkasında ayakta durmasına karar verdi. Bu etkili bir çözüm olmadı çünkü bir sürü çocuk sandalyesinin arkasında ayakta durmaktan keyif almıştı ve bu durum sınıf toplantısının düzenini bozuyordu. Öğretmen bu sorunu tekrar gündeme aldı. Öğrenciler bunun düzeni bozduğunu kabul ettiler ve geriye yatıranların hatırlatmak amacıyla sınıf toplantısını terk etmelerine ancak düzgün oturmaya hazır olduklarında geri dönmelerine karar verdiler.

S: Ya birisi bir sonucun adaletsiz olduğunu hissederse?

C: Eğer öğrenci kendisine en çok yardımı dokunacak çözümü kendisi seçerse genellikle böyle bir sorun oluşmaz. Ayrıca sonuçlar yerine çözümlere odaklanmanız da böyle bir sorunun ortaya çıkmasını engelleyecektir.

S: Öğrenciler çözüm yerine ceza önerilerinde bulunursa ne yaparsınız?

C: Bütün önerileri yazın. Öğrenciler ilk defa öğrenmeye başladıklarında, öğrencilerden beyin fırtınasından sonra her bir önerinin üstünden geçip saygılı veya faydalı olmayanları elemelerini istemeniz yardımcı olacaktır. Bu, öğrencilere önerilerinin uzun vadeli sonuçlarını düşünmeleri için daha fazla zaman kazandırır. Bir başka seçenek de gönüllülerden cezalandırıcı önerilerini canlandırmalarını istemektir. Canlandırma oyunundan sonra cezayı deneyimleyen kişiye ne hissettiğini, ne öğrendiğini ve gelecekte ne yapmaya karar verdiğini sorun. Bu da cezanın uzun vadeli sonuçlarını öğretmenin harika yollarından biridir.

S: Ya öğrenciler bir çocuğa karşı cephe almaya başlarsa?

C: Çocuklar çoğunlukla pozitif ve yardımsever olmayı öğrendikten sonra bile bazen böyle şeyler olur. Frank Meder'ın yürüttüğü bir sınıf toplantısı örneğinde, oyun alanında "küfürlü" konuşan, okula yeni gelen bir kız öğrencinin sorununu tartışıyorlardı. Öğrenciler bu kıza karşı incitici yollarla cephe almış gibi görünüyordu. Frank onları etkili sorgulama yoluyla yönlendirdi. "Aranızda yeni bir okula geçmenin nasıl hissettirdiğini bilen var mı?" diye sordu. Birkaç öğrenci bununla ilgili kendi deneyimini anlattı. Bunun üzerine Frank, kaç kişinin bu kızla arkadaş olmaya ve ona okul kurallarını anlatmaya zaman ayırdığını sordu. Kimse elini kaldırmadı. Frank kıza dönüp eski okulundaki öğrencilerin küfürlü konuşup konuşmadıklarını sordu. Kız, küfürlü konuştuklarını söyledi. Bunun üzerine Frank, kaç kişinin bu kızla arkadaş olmaya ve ona okulun kurallarını anlatmaya gönüllü olduğunu sordu. Pek çok kişi elini kaldırdı. Ardından normal formata geri döndüler ama ortam artık oldukça pozitif ve yardımseverdi. Sınıf, yeni öğrenci kuralları bilmediği için bu seferlik konuyu tartışmaya açmanın yeterli olduğuna karar verdi.

Bir sekizinci sınıf toplantısında tartışma konusu olan öğrencinin, kendisine cephe alındığını hissettiği belli oluyordu. Öğrencilere, "Şu an Bill'in pozisyonunda olsaydınız, kaçınız size yardım edilmeye çalışıldığını hissederdiniz?" diye sordum. Kimse elini kaldırmadı. Bunun üzerine, "Eğer Bill'in pozisyonunda olsaydınız, kaçınız size karşı cephe alındığını hissederdiniz?" diye sordum. Çoğunluk elini kaldırdı. Ardından, "Yorum yapıp öneride bulunurken kendinizi karşınızdaki kişinin yerine koymaya ne dersiniz?" dedim. Hepsi bunu yapmayı kabul ettiler ve bunu daha önce düşünememiş olmalarını komik buldular.

S: Ya problem bir başka sınıftan bir öğrenciyi de kapsıyorsa?

C: Pek çok okulda sınıf toplantıları aynı saatte yapılır, dolayısıyla başka bir sınıftan öğrenci toplantıya çağrılabilir. Başka bir öğrenciyi sınıfa davet etmeden önce öğrencilerden başka bir sınıfa çağrılmanın nasıl hissettirebileceğini tartışmalarını isteyin. Öğrencinin, buraya davet edilme amacının onu incitmek değil, ona yardım etmek olduğunu hissetmesi için neler yapabileceklerini tartışmalarını isteyin. Bazı sınıflarda öğrenciler iltifat ederek başlayabilmek için davet edilen öğrenciyle ilgili pozitif şeyler üzerinde beyin fırtınası yaparlar.

Bazı öğrenciler, kumdan kalelerinin üstüne bastığından şikâyet ettikleri için Stuart, Bayan Petersen'ın sınıfına davet edilmişti. Öğrenciler, spordaki başarıları ve liderlik becerileri için Stuart'a iltifat ederek toplantıya başladılar. Daha sonra Bayan Petersen, Stuart'a kumdan kaleleri bozmasının bir nedeni olup olmadığını sordu. Stuart bir defasında kazayla yaptığını söyledi, bir keresinde de zaten zil çalmıştı dedi. Stuart'a bu sorunu çözmek için herhangi bir önerisi olup olmadığı soruldu. Bir önerisi olmadığını söyledi. Birisi, kimsenin kumdan kaleleri bozmadığından emin olmak için

kumdan kale devriyesi olmasını önerdi. Stuart ve sınıf, bu öneriyi oy birliğiyle kabul etti.

İltifat ederek başlamak savunma tepkisini azaltır ve iş birliği ilhamı verir. Bazı sınıflar her defasında sorun çözümü sürecine, ilgili taraflara beğendikleri pozitif özellikleriyle ilgili iltifatta bulunarak başlarlar.

S: Gündem listesinin ispiyonculuk amacıyla kullanılmasını nasıl engelleriz?

C: Engellemezsiniz. Kendi algınızı değiştirmeniz daha yararlı olur. Bunlar çoğunlukla çocuklar için gerçekten sorun olan maddelerdir. Öğrencilerin becerilerini pratik edebilecekleri bütün fırsatlar için şükran duyun. Öğretmenler gündem listesi maddelerine sansür uygularsa öğrenciler bu sürece inancını yitirecektir. Ayrıca öğrenciler sınıf toplantısı sürecini kullandığında bu sorunlar ispiyonculuk tarafını kaybeder çünkü öğrenciler bu sorunları incitici değil, faydalı yollarla çözmeye çalışırlar.

S: Gündem listesini birkaç öğrenci tekeline aldığında ne yaparsınız?

C: Bu sorunu da gündeme alın ve bırakın öğrenciler çözsün. Bir keresinde bir öğretmen böyle bir sorun yaşadığından bahsetmişti. Tommy adlı öğrencisi listeye her gün yaklaşık on madde yazıyordu. Ona bu sorunu gündeme almasını önermiştim ama listeye baktığında bunu bir öğrencinin zaten yaptığını keşfetmişti. Sınıf, her bir öğrencinin gündem listesine günde tek bir madde ekleyebileceği üzerinde karar kılmıştı. Öğretmen bu sorunu kendi başına çözmeye kalkmış olsa günde üç beş maddeye izin vereceğini ama çocukların çözümünü daha çok beğendiğini itiraf etmişti.

S: Öğrenciler bir şikâyetleri varsa öğretmenleriyle ilgili sorunlarını gündem listesine yazabilirler mi?

C: Öğretmenler sınıf toplantısı sürecinin ruhunu yakaladıysa, kendi hatalarını da öğrenme fırsatı olarak tartışmaktan rahatsız olmayacaktır. Böylece öğrencileri için de mükemmel bir rol model olurlar. Frank Meder, Sınıfta Pozitif Disiplin atölyesi için bir sınıf toplantısı örneği yapmak amacıyla kendi öğrencilerini getirdi. Gündem listesinde tartışmaya açılacak madde, oyun alanında yemek yemeyi yasaklayan okul kuralı yüzünden Frank'in öğle arasında bir öğrenciden bir paket patates cipsi almasıydı. Öğretmenler odasına dönerken Frank patates cipsinin bir kısmını yemişti. Önerilen (ve kendisinin seçtiği) çözüm, Bay Meder'ın öğrenciye bir paket patates cipsi almasıydı ama vermeden önce yarısını yiyecekti çünkü öğrenciden aldığında paketin yarısı zaten yenmişti.

Bir başka durumda bir öğrenci, beden eğitimi dersinde yaramazlık yapan bir öğrenciyi parkurda koşturduğu için Bay Meder'ı gündeme almıştı. Öğrenciler bunun çözümden ziyade ceza olduğunda hemfikirdi. Bay Meder'ın parkurda dört tur koşmasına karar verdiler. Frank kararlarını kabul etti ama parkurda koştuktan sonra öğrenci tek tur koşmuşken kendisinin dört tur koşmasının adil olmadığı maddesini gündem listesine ekledi. Bunu ceza söz konusu olduğunda intikam döngüsüne kapılmanın ne kadar kolay olduğunu tartışma fırsatı olarak kullandı.

S: Öğrenciler suçlandıkları davranışları itiraf etmediklerinde ne yaparsınız?

C: Güven ve yardımseverlik ortamı yaratıldığında öğrencilerin davranışlarının sorumluluğunu alacak kadar özgür hissetmemeleri çok nadir görülen bir durumdur. Bu ortam yaratılmadan önce sınıfta olanları gören biri olup olmadığını sorabilirsiniz. Bazı öğretmenler

çocuklardan olanları canlandırmasını ister. Canlandırma oyunu genellikle çok eğlenceli geçer ve herkes kahkahalara boğulur. Bu da bazen tereddüt eden öğrenciye olayın gerçekte nasıl olduğunu anlatma ilhamı verir.

Bunu öğrencilerin yaptıkları bir şeyi itiraf etmekte neden gönülsüz hissedebilecekleriyle ilgili bazı sorular sorma fırsatı olarak kullanabilirsiniz. Mesela şu tür sorular sorabilirsiniz: "Başkalarının size yardım etmek değil de sizi incitmek istediğini düşünseydiniz, kaçınız yaptığınız bir şeyi itiraf etmek isterdiniz?" "Siz bir şey yapmadığınızı düşünürken kaçınız başkaları tarafından bir şey yapmakla suçlandınız?" Pek çok öğretmen, öğrencilere bu seferlik böyle bir şey yapmadığını söyleyen kişinin sözüne inanıp tekrar böyle bir şey olursa gündeme almak isteyip istemediklerini sormanın etkili olduğunu keşfetmiştir.

S: Öğrenciler gündem listesini intikam için kullanmaya kalkarsa ne yaparsınız? Benim öğrencilerim gündem listesine bakıyor ve eğer kendi isimleri yazıyorsa, isimlerini listeye yazan kişilerin ismini listeye ekliyorlar.

C: Öğrenciler gündem listesinin amacının birbirlerini "alt etmek" değil, birbirlerine yardım etmek olduğunu öğrenip buna gerçekten inanana kadar böyle durumlarla sık sık karşılaşılabilir. Birçok öğretmen, bu sorunu liste tutmak yerine bir ayakkabı kutusu kullanarak çözer. Öğrencilere sorunlarını haftanın her günü farklı renkte kâğıtlara yazdırırlar, böylece hangi sorunların daha eski olduğunu anlayabilirler. Aynı zamanda öğretmen, güveni artırmak için neler yapılabileceğiyle ilgili bir tartışma başlatabilir. Bir başka seçenek de öğrencilerden sorunlarını isim vermeden gündem listesine yazmalarını istemektir. Bu sayede öğrenciler (olaya kimin dâhil olduğu fark etmeden) tipik bir sorun için çözüm bulmaya odaklanırlar. Bu süreç öğrencilerin çözümlere odaklanma fikrine

alışmasına yardımcı olur. İlk etapta ayakkabı kutusu kullanan öğretmenlerin çoğu, öğrencilerinin hazır olduğunu hisseder hissetmez açık gündem listesi kullanmaya başlar. Bazı öğretmenler, öğrencilere iltifat yazdırıp bir kutuya attırır. Bu yazılı iltifatlar sözlü iltifatlara geçilmeden önce okunur.

S: Teneffüsten sonra sınıfa gelirken gündem listesinin başında toplanan öğrenciler konusunda ne yapmalıyım?

C: Öğrenciler sınıfa gelirken gündem listesinin başında toplanıyor ve derse başlamayı zorlaştırıyorsa, gündem listesinin yalnızca sınıftan çıkarken kullanılabileceği kuralını koyun. Bazen bir sonraki teneffüsü beklemek bile öğrenciye aklındaki maddenin listeye eklenecek kadar ciddi olup olmadığına karar vermesine yetecek kadar sakinleşme dönemi sağlar. Bazı öğretmenler işe bu kuralla başlarlar ve daha sonra öğrencileri düzeni bozmadan işlerini halledebilecek hale geldiklerinde, gündem listesini her zaman kullanmalarına izin verirler.

S: Sınıf toplantılarını her gün yapmak gerçekten gerekli midir? Pek fazla sorun yaşamıyorum ve bu kadar çok zaman ayırmaktan hoşlanmıyorum.

C: Her gün sınıf toplantısı yapmanın ana nedeni, öğrencilere iyi karakter oluşumu için gereken sosyal ve yaşamsal becerileri pratik etmelerini sağlayan bir süreci öğretmektir. Eğer toplantılar bir hafta arayla yapılırsa, öğrencilerin pek çoğu süreci gerçek anlamda öğrenmeyecektir. Birkaç öğretmen her gün sınıf toplantısı yapmanın, başarı ile başarısızlık arasındaki farkı belirlediğini keşfetmiştir. Gerçekten zor bir sınıfa giren bir öğretmen, sınıf toplantılarından umudu kesmek üzereydi, ta ki her gün düzenlemeye başlayana kadar. Her gün yapıldığında öğrencilerinin süreci öğrendiklerini

ve sürece güvendiklerini keşfetti. Sınıf ortamı değişmişti çünkü öğrenciler pozitif beceriler öğrenmiş ve bunları gün boyu kullanmaya devam etmişti.

Bir başka öğretmen iş birliği yapan bir sınıfı olduğu ve problem yaşamadığı için sınıf toplantıları düzenlemediğini söyledi. Büyük bir sorun çıktığında ve bunu bir sınıf toplantısı düzenleyerek çözmeye çalıştığında, süreci öğrenmedikleri için sınıfın bununla baş edemediğini gördü. Bu öğretmen, çocuklara ortaya çıkan sorunları çözmelerini sağlayan becerileri öğreten, daha da önemlisi hayatlarının her günü kullanabilecekleri yetenekler kazandıran bir süreç olarak sınıf toplantılarının önemini anlamamıştı.

Bir başka ilkokul öğretmeni, sınıf toplantıları haftada bir düzenlendiği ve kendi maddelerine sıra gelmesi çok uzun sürdüğü için öğrencilerinin gündem listesine madde eklemediklerini keşfetti. İlkokul seviyesi için sınıf toplantılarını her gün düzenlemek daha iyidir. Gündem listesinde hiç sorun yoksa toplantı sürecini iltifatlardan sonra plan yapmak ya da başka meseleleri tartışmak için kullanın.

S: Ya gündeme alınacak madde, o gün okula gelmeyen bir öğrenciyle ilgiliyse?

C: Eğer listeye maddeyi ekleyen öğrenci okula gelmediyse maddenin üstünü çizip bir sonrakine geçin. Eğer sorunu yaratan öğrenci gelmediyse o maddeyi atlayın ama öğrenci döndükten sonra tartışılacak ilk madde olması için listeden çıkarmayın. Bu, gündem listesinin devamsızlığa sebep olmasını engeller. Ancak öğrencilerin, isimleri listede yazdığı için gelmek istemediklerinden şüpheleniyorsanız, bunu sınıf toplantısında tartışmaya açmalısınız, böylece öğrenciler birbirlerini incitmek değil, birbirlerine yardım etmek istediklerinden herkesin emin olması için ne yapmaları gerektiğine karar verebilirler.

S: Ya ebeveynler karşı çıkarsa?

C: Onları gelip gözlem yapmaya davet edin. Sınıf toplantılarına bizzat şahit olan çok az ebeveyn, düzenlenmesine karşı çıkacaktır. Bazı öğrenciler, sınıf toplantılarında eleştirildiklerinden şikâyet ederek ebeveynlerinin özel ilgisini çekebileceklerini hissedebilirler. Öğrenciler sınıf toplantılarını doğru şekilde açıklamaya çalışsalar bile ebeveynlere usulsüz bir mahkeme gibi gelebilir. Ebeveynlere endişelerini anladığınızı, süreci ve elde edilen pozitif sonuçları görmeseniz muhtemelen onlar gibi hissedeceğinizi ifade edin. Bazı ebeveynler gelebilirler. Bazılarına da sizin anlayışınız ve davetiniz güven verebilir (3. Ek'e ebeveynler için bir mektup ekledim).

Ebeveynler ziyaretten sonra da karşı çıkmaya devam ederse ya da ziyaret etmeyi reddetmekle birlikte kendi çocuklarının katılmayacağında ısrar ederse, sınıf toplantıları sırasında onların çocuklarının başka bir sınıfı ziyarete ya da kütüphaneye gitmesini sağlayın. Bir çocuk, evladını "aşırı korumak" için okula alelacele gelen annesinden şikâyetçiydi. Annesi, çocuğunun sınıf toplantılarına katılmamasında ısrarcıydı. Oğlu ise daha sonra sınıf toplantısı boyunca kütüphaneye gitmek zorunda olduğu için kendisini dışlanmış hissettiğinden şikâyet etti.

S: Ya öğrenciler katılmak istemezse?

C: Tıpkı matematik dersine girmek gibi bu toplantılara katılmak konusunda da öğrencilerin bir seçim hakkı olmamalıdır. İnsanların neden katılmak istemediği ve herkesin katılmak istemesi için sınıf toplantılarını nasıl iyileştirebileceğiniz konusunda bir tartışma başlatabilirsiniz.

S: Kararları nasıl dayatırsınız?

C: Öğretmenin verilen kararları bireylere ya da gruba dayatmasına gerek yoktur. Öğrenciler neler olacağını ve bir öğrenci "unutacak olursa" kendisine hatırlatılacağını ya da konunun tekrar gündeme alınacağını bilecektir.

S: Sınıf toplantılarını öğretmen mi, yoksa öğrenciler mi yürütür?

C: Öğrenciler yeterince büyük olduğu sürece olabildiğince sorumluluk almalarını sağlamak iyi bir fikirdir. Pek çok öğretmen, öğrencilere başkanlık ve yazmanlık görevlerini verir. Bir öğrenci bir hafta boyunca başkanlık yapar ve gündem listesi ile sınıf toplantılarını yürütmekten sorumlu olur. Yazman ise bütün önerileri ve nihai kararları yazmaktan sorumlu kişidir.

S: Bu süreç anaokulu ve birinci sınıf öğrencilerinde nasıl işler?

C: Harika işler! Beş ile sekiz yaş arasındaki öğrencilerin okuduğu pek çok sınıfı ziyaret ettim ve öğrenciler o kadar iyi iş çıkarıyordu ki onların minyatür altıncı sınıf öğrencileri olmadığını hatırlamak için kendimi çimdiklemem gerekti. Aynı kelimeleri ve aynı sorun çözme becerilerini kullanıyorlardı.

Pek çok anaokulunda sınıf toplantılarına artık iki, üç, dört ve beş yaş öğrencileri de katılıyor. *Positive Discipline for Preschoolers*[4] kitabında bir sınıfın oyun alanının her yerine talaşların* saçılması sorununa çözüm bulmaya çalıştığı bir hikâyeyi paylaştık. Daha büyük çocuklar bazı harika fikirler sundular. Yumuşak küçük top, iki buçuk yaşındaki Cristina'ya geldiğinde, "Bu sabah gevreğimin üstünde muz vardı," dedi. Öğretmen paylaşımı için

---

* Bazı oyun parklarının zemininde kum, çakıl, kauçuk paspas ya da yapay çim yerine talaş kullanılır. (ç. n.)

ona teşekkür etti ve top bir sonraki kişiye geçti. Cristina henüz sınıf toplantılarının amacını anlamasa da katılımı onaylandı ve kendini önemli hissetti. Bu süreçte de büyük çocukları dinleyerek söylediklerinden bir şeyler öğrendi.

Daha küçük çocuklar sorunlarını gündeme alma konusunda yardıma ihtiyaç duyabilirler. Beş ila sekiz yaşındaki öğrencilerin öğretmenlerinden bazıları, çocukların kendilerine veya yardımcılarına gidip gündem listesine istediklerini yazdırmalarını sağlarlar. Bazıları da çocuklara isimlerini yazdırıp yanına sorunu hatırlamalarını sağlayacak bir resim çizdirirler. Bu küçük yaşlarda sorunların yarısı genellikle kendiliğinden çözülür çünkü çocuk gündem listesinde sıra kendisine gelene kadar olanları unutur. Tek ihtiyacı olan şey sakinleşme dönemidir. Küçük çocuklar çok çabuk unutabilir ve affedebilirler.

Ayrıca küçük çocuklar daha fazla yönlendirmeye ve rehberliğe ihtiyaç duyarlar, bu yüzden öğretmenin daha büyük öğrencilerle yapılan toplantılara kıyasla daha aktif bir rol oynaması gerekebilir. Her toplantının başlangıcında Bayan Ater, birinci sınıf öğrencilerinden toplantının amaçlarını anlatmalarını istiyordu:

1. Birbirlerine yardım etmek
2. Sorunları çözmek

Ardından üç kuralı anlatıyorlardı:

1. Daireye herhangi bir nesne getirmeyin.
2. Her defasında yalnızca bir öğrenci konuşabilir.
3. Altı bacak da (oturan kişinin iki, sandalyenin dört bacağı) yere basmalıdır.

DİĞER ÖNERİLER

Gizli Dostlar

Bazı öğretmenler pazartesi günkü sınıf toplantısını, her bir öğrenciye o haftaki gizli dostunun ismini yazdırmak için kullanır. Cuma toplantıları da her bir öğrencinin, gizli dostunun yaptığı güzel şeyleri paylaşması ve diğer öğrencilerin de o gizli dostun kim olduğunu tahmin etmesi için kullanılır.

Bunun etkili olması için biraz ön eğitim verilmesi önemlidir. İlk olarak öğrencilere gizli dostu için güzel notlar yazıp bırakmak, bir şey paylaşmak, yardım etmek, birlikte oynamak, her gün gülümseyip selam vermek ya da masasına bir tane şeker bırakmak gibi neler yapabileceğiyle ilgili beyin fırtınası yaptırın. Birkaç fikir tahtaya sıralandıktan sonra her öğrenciye yapmak istediği beş şeyin listesini çıkarmalarını söyleyin. Bu listeyi masalarına yapıştırabilir ve yaptıkça maddelerin üstünü çizebilirler. Bu da bazı öğrencilerin gözden kaçma riskini azaltır. Bu egzersiz pek çok sınıfta pozitif arkadaşlık hislerini ciddi anlamda artırmıştır.

Ayrıca sınıf toplantılarında gizli dostu hakkında iltifat edebileceği ya da onaylayabileceği bir özellik bulmak da bütün çocukların görevi olabilir. Bu da her öğrencinin iltifat aldığından emin olmanızı sağlar.

Sınıf Kuralları

Çocukların dâhil olamayacağı, müfredatı belirlemek gibi bazı kararlar vardır (tabii onları bu kararları veren yetişkinlerle konuşmaya teşvik etmek istemiyorsanız). Bununla birlikte öğrencilerin karar sürecine katılabileceği pek çok alan vardır. Öğrenciler katılım göstermeye ve karar verilmesine yardım etmeye çağrıldıklarında bu kararların gerçekleştirilmesi konusunda iş birliği yapmaya çok daha motive olurlar.

Çok sayıda öğretmenin bu öneriyi uygulaması beni sevindiriyor. Pek çok sınıfta kurallar odanın bir yerine asılıyor. Ne gibi kurallar olması gerektiğiyle ilgili beyin fırtınası yapılan sınıflarda, kuralların üstüne "Kararlarımız" şeklinde başlık atılıyor. Bu kurallar, çocukların katılımı olmadan öğretmenlerin belirlediği kurallarla neredeyse bire bir aynı oluyor. İki türlüsünü de deneyen öğretmenler, kural tartışmasına öğrenciler dâhil edildiğinde iş birliği ve karşılıklı saygının daha da arttığını fark ediyorlar.

Pek çok öğretmen, önce sınıf toplantısında tartışıldığında okul gezilerinin çok daha başarılı geçtiğini görüyor. Öğrencilerle okul gezisinde çıkabilecek ve bunu kötü bir deneyime dönüştürebilecek bütün aksilikleri tartışın ve bu potansiyel sorunlar için çözüm bulun. Ardından bu gezinin güzel geçmesi için neler yapabileceklerini tartışın.

Sınıf toplantıları vekil öğretmenin işinin kolaylaşmasına da yardımcı olabilir. Öğrencileri sınıf toplantılarıyla ilk defa tanıştırırken bu konuyu sık sık kullanırdım. Onlara, "'Vekil öğretmenle dalga geçmek' için öğrenciler neler yapar?" diye sorardım. Bana isimleri ve sıraları değiştirmek, kitaplarının aynı anda düşmesini sağlamak gibi yaptıkları şeylerin uzun bir listesini verirlerdi. Ardından onlara dalga geçilen vekil öğretmenin kendisini nasıl hissediyor olabileceğini sorardım. Pek çok öğrencinin, vekil öğretmenin duygularını hiç hesaba katmamış olması şaşırtıcı gelirdi. Çıkardıkları listede incinmek, üzülmek, kızmak gibi maddeler bulunurdu. Bunun üzerine vekil öğretmen için işini güzelleştirmek amacıyla neler yapabilecekleriyle ilgili fikirlerini sorardım. Fırsat verildiğinde öğrencilerin ne kadar düşünceli olabildiğini kulaklarımla işitmek her zaman çok memnuniyet verici olurdu. Ardından kaçının incitmek yerine yardımcı olmak istediğini sorardım. Hepsi yardım etmek isterdi. Pek çok vekil öğretmen, öğrencilerin düzenli olarak sınıf toplantısına katıldığı sınıflarda çalışmanın ne kadar güzel olduğuyla ilgili yorumlarda bulundu.

Sınıf Toplantıları Nasıl Bitirilir?

Sınıf toplantıları etkili olduğunda öğrenciler genellikle kendilerini öyle kaptırırlar ki makul bir süreyi aşmak isterler. Eğer sınıf toplantıları öğle arasından ya da teneffüsten hemen önce düzenlenirse bu sorun ortadan kalkmış olur. Öğrencilerin öğle arasında ya da teneffüste de toplantıya devam etmek istemesi nadir görülen bir durumdur.

İşler Daha İyiye Gitmeden Önce Genellikle Kötüleşir

Öğrenciler çoğu kez yetişkinlerin kendilerini dinlemeye ve ciddiye almaya gerçekten istekli olduklarına güvenmezler. Buna alışmaları biraz zaman alabilir. İlk başlarda bu yeni gücü incitici ve cezalandırıcı olmak için kullanmaya çalışabilirler çünkü şimdiye dek alıştıkları tek örnek budur.

Uzun vadeli hedeflerinizi aklınızda tutun ve mükemmel olmama cesaretinizi koruyun. Koşulları ne olursa olsun sözlerine kulak verilmesine, düşüncelerinin ve fikirlerinin onaylanmasına yanıt vermeyen bir öğrenci olabilir mi? Sorunlara cezalandırıcı olmayan çözümler bulmayı öğrenmekten fayda sağlamayacak bir öğrenci var mıdır? Hatalarının sorumluluğunu almasının güvenli olduğunu çünkü hataların ceza yoluyla suçluluk, utanç ve acıya sebep olmak yerine öğrenme fırsatları sağlayacağını bildiği halde sorumluluk sahibi olmayı, yükümlülüğü ve sosyal sorumluluğu öğrenmeyecek bir çocuk olabilir mi? Hiç sanmıyorum.

Pek çok öğretmen zor kısmı atlatmadan pes etmeye meyleder. Hatta muhtemelen bazıları pes eder. "Dişini sıkanlar" ise süreç sorunsuz hale geldikçe hem kendilerinin hem de öğrencilerinin sağladığı faydalarla ilgili memnuniyetlerini ifade ederler.

ÖZET

Sınıf Toplantılarının Rehber İlkeleri

1. Öğrenciler daire düzeninde oturur, öğretmen de daireye katılıp öğrencilerle aynı seviyede oturur. (Diğer bir deyişle, öğrenciler yerde oturuyorsa öğretmen de yerde oturur. Öğrenciler sandalyede oturuyorsa öğretmen de ayakta durup ders anlatmak yerine sandalyede oturur.)
2. Mümkün olan en kısa sürede toplantıya öğrenciler liderlik etmeye başlar.
3. Yetkili öğrenci daireyi dolaşması için (bir konuşma çubuğu ya da yumuşak küçük bir top gibi) bir nesne vererek iltifatları başlatır, böylece her öğrencinin iltifatta bulunma, pas geçme veya iltifat isteme fırsatı olur.
4. İltifat alan kişi teşekkür eder.
5. Öğretmen ya da yetkili öğrenci gündem listesinden sorumludur ve tartışmaya açılacak sıradaki maddeyi okur.
6. Gündem maddesi okunduktan sonra, maddeyi listeye ekleyen öğrenci (a) diğerleri dinlerken kendi duygularını paylaşma, (b) sorunu düzeltmeye çalışmadan sadece tartışma ya da (c) sorun çözümü için yardım isteme seçeneklerinden birini seçebilir.
7. Öğrenci sorunu düzeltmeye çalışmadan tartışmayı ya da sorun çözümü için yardım istemeyi seçerse, söz konusu nesne öğrencilerin tartışması ya da çözüm için beyin fırtınası yapması için tekrar daireyi elden ele dolaşır (kısa yorumlar da teşvik edilir).
8. Öğretmen (bazen, "Bunu bir öneriye nasıl dönüştürebilirsin?" diye sorması gerekse de öneride bulunduklarından emin olmak dışında) öğrencilerin önerilerine yorum yapmaktan imtina eder. Öğretmen, nesne kendisine geldiğinde (ve yalnızca o zaman) bir yorumda ya da öneride bulunabilir.

9. Bütün öneriler bir deftere ya da kâğıtlı tahtaya öğretmen veya mümkünse öğrenciler tarafından yazılır.
10. Çoğu durumda bu nesne daireyi iki kez dolaşıp öğrencilere başkalarını dinledikten sonra akıllarına gelen önerileri sunma fırsatı verecektir (bu bazılarının korktuğu kadar uzun sürmez).
11. Sorunu gündem listesine ekleyen öğrenci, en faydalı bulduğu öneriyi seçebilir. Soruna dâhil olan başka bir öğrenci varsa, o da bir çözüm seçebilir. Eğer seçtikleri çözümler çatışıyorsa, bu iki öğrenciden ikisinin de işine yarayan bir orta yol bulmaları için özel görüşme yapmaları istenir. Ancak sorun bütün sınıfı ilgilendiriyorsa oylama yapılır.

Sınıf Toplantılarının Başarısız Olmasının Altı Nedeni

1. Daire düzeninde oturmamak
2. Sınıf toplantılarını düzenli yapmamak (ilkokul için haftada üç ila beş kez)
3. Öğretmenin (ispiyonculuk gibi kaygılardan dolayı) gündem maddelerine sansür uygulaması
4. Öğrencilere cezalandırıcı olmayan sorun çözümü becerilerini öğrenmeleri için yeterince zaman ayırmamak
5. Kabiliyetlerine inanmak yerine öğrencilerle küçümseyici bir şekilde konuşmak (ya da onlara patronluk taslamak)
6. Dairede elden ele (konuşma çubuğu gibi) bir nesne dolaştırıp bütün öğrencilere konuşma ya da pas geçme şansı tanımamak

Dokuzuncu Bölüm

AİLE TOPLANTILARI

Jim ile Betty evlendiğinde üçer çocuklarıyla yeni bir aile oldular. Altı çocuğun yaşları altıdan on dörde kadar çeşitlilik gösteriyordu. Tabii ki yapılması gereken ayarlamalar vardı. Betty dışarıda çalışıyordu. Yeni ailesinden çok keyif alıyor ve işten sonra eve dönmek için sabırsızlanıyordu ama bir sorun vardı. Eve döndüğünde ilk fark ettiği şey dağınıklıktı. Çocuklar okuldan eve dönünce kitaplarını, süveterlerini ve ayakkabılarını evin dört bir yanına bırakıyordu. Buna bir de kurabiye kırıntıları, boş süt bardakları ve oyuncaklar ekleniyordu. Betty söylenmeye ve tatlı sözlerle onları ikna etmeye çalışıyordu: "Neden eşyalarınızı toplamıyorsunuz ki? Bunun beni üzdüğünü biliyorsunuz. Sizinle olmaktan keyif alıyorum ama bütün bu dağınıklığı görünce öyle çok kızıyorum ki keyif falan kalmıyor ortada." Çocuklar eşyalarını topluyorlardı ama o zamana kadar Betty üzülmüş oluyor ve hem onlardan hem de kendisinden memnuniyetsizlik duyuyordu.

Betty en nihayetinde bu sorunu her hafta pazartesi gecesi yaptıkları aile toplantısının gündemine aldı. Bunun kendi sorunu olduğunu itiraf etti. Görünüşe göre evin darmadağın olması çocukların canını sıkmıyordu ama çocuklardan kendisine bu sorunuyla ilgili yardım etmelerini istedi. Çocuklar ortada bir suçlama ve itham

olmadığını hissettiler ve "kiralık kasa" planı yaptılar. Bu, garaja koyacakları büyük bir karton kutu olacaktı. Kurala göre salon ve mutfak gibi ortak alanlarda bırakılan her şey, gören herhangi biri tarafından alınıp kiralık kasaya konabilecekti. Sahibi o eşyayı geri almadan önce bir hafta kasada kalmasına karar verdiler. Plan harika bir şekilde işledi. Dağınıklık sorunu çözülmüş ve kiralık kasa bir sürü şeyle dolmuştu. Ancak bu durum planı sınayan başka sorunlara yol açmıştı. Kurallara uymasalardı bütün plan etkisini yitirirdi. Örneğin, on iki yaşındaki David okul ayakkabılarını kaybetmişti. Her yere bakmış, sonra da aklına kilitli kasa gelmişti. Kesin oradaydılar.

David okula giderken eski, kokuşmuş tenis ayakkabılarını giydi ama ertesi gün onları da kaybetti. Başka ayakkabısı yoktu ama çocuklar ayakkabılarını bir hafta kasadan çıkaramayacağı konusunda ısrar ettiler. David annesine döndü ama annesi de bilgece, "Üzgünüm. Ne yapacağını bilmiyorum ama ben de kurallara uymak durumundayım," dedi. Sonunda yardımsever kardeşlerinin aklına çözüm olarak ev terlikleri geldi. David'in daha iyi bir fikri yoktu, bu yüzden üç gün boyunca okula terlikle gidip geldi. O haftadan sonra ayakkabılarını bir daha hiç kaybetmedi.

David'in sekiz yaşındaki kız kardeşi Susan kabanını kaybetti. Bu tür durumların dışında kalmak annesi ve babası için çok zor oldu. Sonuçta çocuklarının okula ev terlikleriyle gitmesine, hava soğukken dışarıya kabansız çıkmasına hangi ebeveyn müsaade ederdi ki? Ama başkalarının ne düşüneceğini boş vermeye ve Susan'ın sorunu tıpkı David gibi kendi kendine halletmesine izin vermeye karar verdiler. Susan bir hafta boyunca okula iki süveter giyip gitti.

Jim de birkaç kravatını, bir spor kabanını ve dergilerini "kaybetti". Betty için aydınlatıcı olan ise kendi eşyalarının birçoğunun kiralık kasayı boylamış olmasıydı. Başkalarının dağınıklığını görmenin, kendisininkini fark etmekten çok daha kolay olduğunu anladı.

Bu plan aşağıdaki kavramlardan dolayı işe yaradı:

- Sorun, aile toplantısında paylaşıldı. Çocuklar bir çözüm buldular.
- Anne ve baba, ailenin kararı uygulanırken oluşan sorunların sorumluluğunu almadı.
- Anne ve babaları meseleye karışmadığı için kuralları çocuklar dayattı.
- Kurallar anne ve baba da dâhil olmak üzere ailedeki herkes için geçerliydi.

Bir başka aile aynı sorunu neredeyse aynı şekilde çözdü. Bir aile toplantısında "görünmezlik kutusu" adını verdikleri şey için farklı kurallara karar verdiler. Bir eşya kaybeden herkes ne zaman isterse kutudan geri alabilecekti ama "parti kavanozu"na on sent atmak zorundaydı. Kavanoz dolunca ki bu sık sık oluyordu, parayı dondurma ya da pizzayla ailece parti yapmak için kullanıyorlardı. Bir başka aile bu kutuya "kara delik" adını vermişti ve aile bireyleri kutudaki eşyalarını haftalık aile toplantısının sonunda geri alabiliyordu.

Ebeveynler, sorunları çözülebilmeleri için sakinleşme döneminden sonra aile toplantısı gündemine taşımayı önererek çocuklarıyla pek çok tartışmaya girmekten kaçınabilirler. Sınıf toplantılarında olduğu gibi çocukları toplantılara dâhil etmek yan fayda olarak pek çok disiplin sorununu ortadan kaldırır. Ana faydası ise çocuklara Yedi Önemli Algı ve Beceri'de güç kazanma fırsatı vermesidir (36. sayfaya bakınız). Ailece her hafta sorun çözme becerilerini öğrenme ve pratik etme fırsatları olur ve ailelerin pek çoğu haftalık pratiğin etkisinin haftanın geri kalan günlerinde de devam ettiğini bulmuştur.

Aile toplantıları ailede iş birliğini ve yakınlığı artırmak için de başarılı bir metottur. Aile değerlerini ve gelenekleri zenginleştirme fırsatı sağlar. Aile toplantılarının başarısı tabii ki daha önceki

bölümlerde bahsettiğimiz bazı yetişkin tavırlarına ve becerilerine bağlıdır.

Ebeveynler sınıf toplantılarını konu alan sekizinci bölümü okumalıdır: Sınıf toplantılarının başarısı için önemli olan pek çok kavram aile toplantılarında da işe yarar ve aile toplantılarının formatı temelde sınıf toplantılarıyla aynıdır, arada yalnızca altı önemli fark vardır:

AİLE TOPLANTILARININ SINIF TOPLANTILARINDAN FARKI

1. Aile toplantıları her gün değil, haftada bir yapılmalıdır. Aile toplantıları için bir zaman belirlendikten sonra toplantıyı hiçbir şey bölmemelidir. Eğer arkadaşlarınız ararsa, onları daha sonra geri arayacağınızı söyleyin (biz telefonlarımızı kapatıyoruz). Meşgul olduğunuz ya da başka bir şey yapmanız gerektiği için aile toplantısını es geçmeyin. Çocuklarınız aile toplantılarının önemini belirlemekte sizin liderliğinize uyacaktır. Bu gelenek etkili bir şekilde yerleştiğinde, herkes ailenin bir arada olmasını sağlayan bu fırsatı iple çekecektir, ta ki çocuklarınız ergenliğe girene kadar (bundan daha sonra daha fazla bahsedeceğiz).
2. Kararlar oy birliğiyle alınmalıdır. Eğer aile gündem maddesi konusunda oy birliğiyle karar alamazsa, bu madde bir sonraki toplantıya ertelenmelidir, araya sakinleşme dönemi gireceği ve yeni fikirler bulmak için daha fazla zaman olacağından bir sonraki toplantıda oy birliğine varılması muhtemeldir. Aile toplantısında oy çoğunluğu, aile idaresini vurgular. Herkes için saygılı çözümler bulmak için birlikte çalışabileceğiniz konusunda ailenize inanın.
3. Aile toplantıları bir sonraki hafta yapılacak aktivitelerin değerlendirmesini de içermelidir. Çocuklar büyüdükçe ve bebek bakma, spor, randevu, ders gibi pek çok aktiviteye

katılmaya başladıkça bu özellikle önemli hale gelir. Arabayı kullanmak ve herkesin uygun olduğu vakte göre ayarlama yapmak için plan oluşturmak gerekebilir.

4. Aile toplantıları gelecek hafta için ailece yapılacak eğlenceli bir aktivite planlamadan bitirilmemelidir.
5. Toplantıyı ailece bir şey yaparak sona erdirin. Birlikte oyun oynayabilir, mısır patlatabilir, sırayla tatlı yapıp servis edebilirsiniz. Tüm ailenin dört gözle beklediği bir program yoksa televizyon izlemeyin. Eğer televizyon izlerseniz de televizyonu kapattıktan sonra ne tür değerlerin yansıtıldığı (ya da yansıtılmadığı) ve bunun hayatımıza nasıl uygulanabileceğiyle ilgili bir aile tartışması yaparak bitirin.
6. Temiz bir masanın etrafında oturmak, sorun çözme görevine odaklı kalmaya yardımcı olur. Masa, aileler için sınıftaki sıralar gibi bir engel teşkil etmiyor gibidir. Rahat bir şekilde salonda oturmak da işe yarayabilir ama aile toplantısı akşam yemeği vaktinin bir parçasıysa görev odaklı kalmak zorlaşıyor gibidir.

AİLE TOPLANTISININ ÖGELERİ

Başkanlık

Bu görev dönüşümlü olarak yapılmalıdır. Çocuklar başkan olmayı sever ve dört beş yaşlarına geldikten sonra çok iyi başkanlık edebilirler. Toplantıyı, iltifatları, sorun çözümü seanslarını ve herkes fikrini dile getirsin ya da öneride bulunsun diye dairede "konuşma çubuğu"nu gezdirmeyi başlatmak başkanın sorumluluğudur.

Yazmanlık

Bu görev de yazı yazmayı bilen bütün aile bireyleri arasında dönüşümlü olarak yapılmalıdır. Yazman tartışılan sorunları ve verilen

kararları not eder (eski aile toplantısı günlüklerini okumak, fotoğraf albümlerine bakmak kadar eğlenceli olabilir).

İltifatlar

Bütün aile toplantılarına her kişiye diğer bütün aile bireylerine iltifat ettirerek başlayın. Eğer çocuklar birbirlerini eleştirmeye alışmışsa bu ilk başlarda tuhaf olabilir. Durum böyleyse, birbirlerine iltifat edebilecekleri şeyler bulmaları konusunu tartışmaya biraz zaman ayırın. Ebeveynler ailenin bütün bireylerine iltifat etmeye başlayarak bu davranış için çocuklara örnek olabilirler. Aynı zamanda çocuklar arasında iyi bir şeyler olduğunu görürseniz, onlara iltifat etmek için kullanmaları amacıyla olanları hatırlatın. Hatta akıllarında tutabilmeleri için gündem listesine yazmalarını da önerebilirsiniz.

Bayan Stover, aile toplantılarında aile bireyleri birbirlerine iltifat etmeye başladıklarında yaşadıkları şöyle bir olayı paylaştı: Altı yaşındaki Tammy açılışı yapmaya gönüllü olmuştu. Annesine ve babasına neşeli bir şekilde, hiç zorlanmadan iltifat etti. Sıra dokuz yaşındaki erkek kardeşi Marcus'a geldiğinde duraksayıp, "Bu çok zor," dedi. Bay ve Bayan Stover kızlarını yine de bunu yapmaya teşvik ettiler. Nihayet Tammy'nin aklına Marcus'a iltifat etmek için kullanabileceği bir şey geldi ama sonra, "Ama o bana kötü de davranıyor," dedi.

Ebeveynleri ona, "Ama demek yok," diyerek hatırlatmada bulundu. Sıra Marcus'a geldiğinde, o da Tammy'ye iltifat etmekte gönülsüzdü ancak yine de etti. Bayan Stover artık birbirlerine kolayca iltifat ettiklerini söyleyip, "Önceden hep birbirlerini eleştirirken artık kardeşlerin birbirlerine güzel şeyler söylediklerini duymak harika," diye ekledi.

Bir yaz mevsiminde ailece o kadar meşguldük ki düzenli aile toplantılarımızı hiçbir şeyin sekteye uğratmasına izin vermeme tavsiyeme uymadık. Toplantı yapmayı tümden bıraktık. Bu bizim için harika bir dersti çünkü farkı hissettik ve aile toplantılarımı-

zın önemini yeniden kavradık. Didişmeler ve disiplin sorunları inanılmaz arttı. Çocuklar birbirlerine daha sık hakaret etmeye başladı. Nihayet olanlar "kafama dank etti" ve aile toplantısı düzenledim. Bu süreçte çocuklar birbirlerine öyle kötü davranmıştı ki birbirlerine iltifat etmekte zorlanacaklarını düşündüm. Ancak yıllardır aldıkları eğitimi hatırlayıp birbirlerine çok güzel iltifatlarda bulundular. Düzenli aile toplantılarımıza devam ettikçe hakaretler, didişmeler ve disiplin sorunları ciddi anlamda azaldı.

Minnettarlık

Bazen iltifatlara alternatif olarak minnet duyduğumuz şeyleri paylaşırız. Bütün aile bireylerinin minnet duydukları şeyleri söylemesi, genelde değerini hafife aldığımız pek çok şeyi hatırlamamıza ve kıymetini bilmemize yardımcı olur.

Gündem Listesi

Buzdolabı aile toplantıları için gündem listesi tutulan en popüler yer gibi görünüyor: Önüne ya da yan tarafına bir parça kâğıt asmak için magnet kullanmak kadar basit. Ne yazık ki o kâğıt parçalarının hepsini saklamıyoruz, bu yüzden artık dosya delikli kâğıt kullanmanızı ve onları aile toplantısı albümünüzde saklamanızı öneriyorum.[1]

Gündem maddelerini kronolojik sırayla tartışın ki hangi maddenin daha önemli olduğuna karar vermeniz gerekmesin.

Sorun Çözümü

Sorun çözümünü altıncı bölümde özetlendiği şekilde çocuklarla tartışın. Çözümlere Odaklanmanın Üç D Bir Y'si tıpkı sınıf toplantılarında olduğu gibi aile toplantılarında da birçok sorunun çözümünde kullanılabilir. Bununla birlikte aile toplantılarında çözümlere oy birliğiyle karar verilmesi gerekir. Aile toplantılarında

da sonuçların ötesine geçmek önemlidir. Her sorun için sonuç düşünmeyi kesip çözüme odaklandıklarında güç mücadelelerinin ciddi anlamda azaldığını pek çok aile bildirmiştir.

Aktivite Planlamak

Aile bireyleri herkesin keyif alacağı aktiviteler planlama sürecine eşit bir şekilde katıldıklarında iş birliği yapmaya daha istekli olurlar. Olası çatışmalar ve bunlardan nasıl kaçınılacağıyla ilgili tartışmaya bütün aile katıldığında haftalık aktiviteler ve tatiller çok daha başarılı geçer. Eşim Barry Nelsen'ın aşağıdaki yazısı, buna mükemmel bir örnektir:

> "Haydi, çocukları Hawaii'ye götürelim," dedi eşim.
>
> "Dalga mı geçiyorsun? Burnumuzdan getirirler," diye yanıt verdim.
>
> Altı hafta sonra yıllardır geçirdiğim en keyifli aile gezilerinden birinden döneceğimi bilmiyordum tabii. Bu gezinin başarılı geçmesinin nedeni aile toplantılarımızdı.
>
> Her pazar akşamı aile toplantısı yaparız. Ailemizin her bireyine saygılı davranılır ve herkesin fikri dile getirilip tartışılır.
>
> Hawaii gezimizden birkaç hafta önceki bir aile toplantısında çocuklara kısa süre sonra anneleriyle birlikte Hawaii'ye gideceğimi söyledim ve bizimle gelmek isteyip istemediklerini sordum. Kıyamet koptu tabii. Onları sakinleşmeye ikna ettikten sonra anneleri, "Sizi Hawaii'ye götürürsek, bunun babanız ve benim için de eğlenceli olması gerekir. Birbirinizle kavga eder ya da yapmanızı istediğimiz en ufak şey için tartışma çıkarırsanız bizim için bir eğlencesi kalmaz," dedi.
>
> Çocuklar melekler gibi olacaklarına söz verdiler! Bunu daha önce de duymuştum ve söz vermelerinden daha fazlasına ihtiyacımız olduğunu biliyordum. Beyin fırtınası yapıp

çocuklarla tatile gitmenin ebeveynlerin burnundan gelmesine neden olabilecek şeylerin bir listesini çıkardık.

"Peki, ya çocukların burnundan gelmesine yol açan şeyler ne olacak?" diye lafa girdi Mark. "Bilgiçlik taslama," deme isteğimi bastırdım ve hepimiz bunun yerinde bir soru olduğunu kabul ettik. Annesi potansiyel sorunları iki sütun halinde listeledi: ebeveynler için sorunlar ve çocuklar için sorunlar.

Ebeveyn sorunları listesinde para istemek, abur cubur dışında bir şey yememek, birbirleriyle kavga etmek, bizimle kavga etmek, eşyalarını toplamamak, kendi çantalarını taşımamak, nereye gittiklerini söylemeden uzaklaşmak, geç saatlere kadar uyumamak ve gitmek istediğimiz bazı yerlere gitmek istememek gibi maddeler vardı. Çocuk sorunları listesinde lüks restoranlarda yemek, şık kıyafetler giymek, kardeşiyle aynı yatakta uyumak, yeterince parası olmamak, bir şeyleri satın alıp alamayacaklarının söylenmesi ve uçakta cam kenarında oturmamak gibi maddeler vardı. Karar verdiğimiz çözümler ise çocukların olabildiğince çok para biriktirmesi, bizim onlara belirli bir miktarda (daha fazla değil) katkıda bulunmamız, sahip oldukları bütün parayı yedi güne bölmeleri ve bizim onlara günlük meblağı her gün vermemiz, onlara paralarını neye harcayacaklarını söylememiz ve paraları bittiğinde daha fazlasını vermememizdi. Kendi bagajlarından sorumlu olacaklar ve taşımak istediklerinden daha fazla eşya almayacaklardı. Diğer tek seçenek iki kardeşin aynı yatakta yatmasıysa, Mark bir uyku tulumu alıp yerde yatacaktı. Biz daha güzel restoranlarda yerken çocuklar McDonald's'ta yiyecekti. Hawaii'ye gidiş dönüşte dönüşümlü olarak uçakta pencere kenarında oturacaklardı. Kavga etmemeyi ve nereye gideceklerini bize söylemeyi de kabul ettiler.

"Ya unutup kavga etmeye başlarsanız?" diye sordum.

"Bize gizli bir sinyal verseniz?" diye öneride bulundu Mark.

"İyi fikir," dedi anneleri. "Kavga ettiğinizi duyarsak, kavga etmemeyi kabul ettiğinizi size sessizce hatırlatmak için kulak mememizi çekeceğiz."

"Bu senin için de geçerli baba," diye lafa karıştı Mark.

"Ne demek istiyorsun?" diye sordum kızarak.

"Bana ya da Mary'ye sinirlenmeye başladığında sana sinyal vermek için ben de kulak mememi çeksem olur mu?"

İçimden, *akıllı bıdık,* dedim. Ama sonra şöyle bir düşününce kabul ettim. "İyi fikir oğlum."

Yola çıkmamızdan bir hafta önce ve üç toplantıyı ardımızda bıraktıktan sonra listemiz iyice uzadı. Ailemize heyecan ve iş birliği atmosferi hâkimdi. Çocuklar ödevlerinde ilerleme kaydediyor, özenle ve sebatla para biriktiriliyordu.

Mark kaykayını da götürmek istediğinde ilk çatışma yaşandı. Kalabalık Waikiki sokaklarında yol açabileceği sorunları, bagajıyla birlikte kaykayını taşımasının zor olacağını açıkladım. İş birliği hissi yerleşmiş olduğu için tartışmadan kaykayını evde bırakmayı kabul etti.

Uçağa binmek için San Francisco'ya iki saatte arabayla gitmeyi planlarken yolculuğumuz üç saate çıktı. Körfez Köprüsü'nde trafikte kaldığımızda Mary susadığını söyleyerek mızmızlanmaya başladı. Mark bu tür bir sorundan daha önce bahsettiğimizi ona hatırlattığında Mary hemen havaalanına varana kadar bekleyebileceğine karar verdi. Aile toplantılarının bir zaferi daha!

Honolulu'daki otel odasında çift kişilik iki yatak vardı. Tartışmadan kaçınmak için Mark'ın uyku tulumunu yanımıza aldığımıza sevindik.

Aile toplantıları sayesinde harika vakit geçirdik! Birkaç sorun yaşasak da kararlarımızı birbirimize hatırlatarak çabucak çözdük. Bir keresinde çocuklar kayboldu. Gelecekte böyle bir sorunla karşılaşma olasılığından nasıl kaçınacağımıza bir aile

toplantısında karar vermiştik. Birbirimizi en son gördüğümüz yere gidecek ve diğerlerinin gelip bizi bulmasını bekleyecektik. Çocuklar aynı zamanda otelimizin adını ve adresini ezberlediler, böylece tekrar kaybolurlarsa bir polis memuruna bilgi verebileceklerdi.

Aile olarak hissettiğimiz yakınlık, Hawaii'ye geziye gitmekten çok daha harika bir deneyimdi. Eve geldikten iki hafta sonra Florida'daki en büyük oğlumuz arayıp iki ay içinde evleneceğini söyledi. "Çocuklarla birlikte gidelim," dedim.

Aile Eğlencesi Planlamak

Her hafta ailece yapılacak eğlenceli aktiviteler planlamak aile toplantılarının önemli bir parçasıdır ama pek çok aile tarafından ihmal edilir. Birlikte eğlenceli ve heyecan verici şeyler yapan mutlu bir aile olmanın ne kadar güzel olacağını düşünmek kolaydır. Mesele şu ki pek çok aile bunun herhangi bir çaba sarf etmeden "öylece oluvereceğini" umar. Siz öyle olması için bir şey yapmazsanız olmaz. Öyle olması için "planlayıp harekete geçmeniz" gerekir.

Biz planlamak ve ailece aktivite yapmak için (270. sayfada anlatılan) "Yapılacak Eğlenceli Şeyler" sayfalarını kullanırdık: Bütün cumartesi akşamlarının birbirimizle randevuya ayrılmasına karar vermiştik. İlk cumartesi Mark ile annesi, Mary ile babası birlikte vakit geçirecekti. Bir sonraki ayın ilk cumartesi günü yer değiştirecektik: Mary ile annesi, Mark ile babası özel zaman geçirecekti. Ayın ikinci ve dördüncü cumartesileri ise anne ve babanın randevu geceleriydi. Üçüncü cumartesi ise hepimiz ailece bir şeyler yapardık.

Ev İşlerini Tartışmak

Ev işlerini aile toplantısında tartışın ki çocuklar da ev işlerinin yapılmasıyla ilgili sorunların çözülmesine yardımcı olabilsinler.

Duygularını dile getirebildiklerinde, planlama ve seçim sürecinin bir parçası olabildiklerinde daha fazla iş birliği yaparlar.

Bir aile toplantısında anne ve baba olarak yaptığımız bütün ev işlerini (ayrıca tam zamanlı çalışmamızı) listeledik ki çocuklarımızdan birinden bir şey istediğimizde, "Neden her şeyi ben yapıyorum?" diye itiraz etmesinler. Onlardan çocukların yapabileceği bütün ev işlerini listelemek için beyin fırtınası yapmalarını istedik. Onların unuttuğu, bizim aklımıza gelen her şeyi eklemek için söz aldık. Yine de onların listesinin uzunluğu bizimkinin yakınından bile geçmiyordu. Onlardan istediklerimizi bizim yaptıklarımızla karşılaştırınca durumdan epey etkilendiler. Ardından yapabilecekleri ev işlerini kâğıt parçalarına yazıp her hafta çekiliş yapmaları için bir kavanoza attık. Çocukların her biri her hafta dört tane kâğıt çekecekti. Her hafta yeniden çekiliş yapıyorduk, böylece çocuklar sürekli çöpü çıkarmak gibi aynı ev işini yapmak zorunda kalmıyordu.

Bu sihirli bir çözüm değildi. Ev işlerini yapma meselesi ayda en az bir kez aile toplantısında gündeme alınıyordu. Hatta ben buna "üç hafta sendromu" diyordum. İlk hafta çocuklar çoğunlukla heyecanlı bir şekilde yaratılmasına yardım ettikleri ev işi planına uyuyorlardı. İkinci hafta heyecanları biraz sönmüş olsa da işlerini bitiriyorlardı. Üçüncü haftada şikâyet etmeye başlıyorlardı. Bu da bize ev işlerinin tekrar aile gündemine alınma vaktinin gelip çattığını gösteriyordu.

Konferanslarımdan birinden sonra bir kadın yanıma gelip, "Bir keresinde aile toplantısı yapmayı denedik ve çocuklar ev işlerini yaklaşık bir hafta boyunca yaptılar. Ama sonra yapmayı kestiler, bu yüzden toplantının işe yaramadığını düşündük," dedi.

"Çocuklarınızı bir hafta boyunca ev işi yapmaya motive eden başka bir şey buldunuz mu?" diye sordum.

"Eh, hayır," dedi.

"Bu tablo bana başarılı göründü. Size toplantılara devam etmenizi öneririm," dedim. Sonra ona üç hafta sendromundan bahsettim. Üzerinde çalışmaya devam etmemiz gerekse de sorunlarla denediğimiz başka yollar yerine aile toplantılarıyla baş etmeye çalışırsak çok daha fazla iş birliği kazandığımızı hissederiz. Bir süreliğine büyük bir sorumluluk bilinci kazanırız. Kaytarma başladığında ise tekrar gündeme alırız.

Çocukların aklına genellikle yeni bir plan gelir. Bir süreliğine kenarlarına ev işlerinin resminin çizildiği, ortasında da çeviriciyi hızlandırmak için raptiye bulunan, kâğıt tabaktan yaptıkları bir ev işi çarkını kullanmaktan keyif aldılar. Her hafta birkaç ev işi için çarkı çeviriyorlardı. Sonra üstte "yapılmayan" ev işleri, altta "yapılan" ev işleri sıralanacak, karşılarında da cepler olacak bir ev işleri çizelgesi yapmayı sevdiler. Bir ev işi kartını "yapılan" ev işleri kısmına taşıyabildiklerinde başarı elde ettiklerini hissediyor gibi görünüyorlardı.

Üç dört haftada bir ev işi sorunuyla baş etmek, onlarla her gün sorun yaşamaktan iyidir. En küçük iki evladım (toplam yedi çocuk sahibiyim) üç hafta yerine tam altı hafta işe yarayan bir ev işi planı yaptılar. Altı haftalık dönemden sonra şikâyet etmeye başladıklarında ise bir yıldan biraz daha uzun bir süre işe yarayan bir çözüm buldular.

Telefonumuzun yanındaki beyaz tahtaya her biri için iki temel ev işi yazmama karar verdiler. Anlaşma sürecinde bu ev işlerini okuldan gelir gelmez yapmaları gerektiğine dair bir kural koymak istedim. Yatmadan önce bu işlerini tamamladıkları sürece ne zaman yapacaklarını seçme özgürlüğü istediler. "Yatmadan önce yapmazsanız ne olacak peki?" diye sordum. Beyaz tahtada yapmayan kişinin ismini daire içine almamın ve o kişinin dört işi de ertesi gün okuldan hemen sonra tamamlamasının makul bir sonuç olduğuna karar verdiler. Bu plan altı ay boyunca işe yaradı. Arada

bir birisinin ismini daire içine almam gerekti ve o kişi de dört işi birden ertesi gün okuldan döner dönmez yaptı.

Ancak altı ay sonra ikisi de şikâyet edip, "Nasıl oluyor da bütün kolay işleri o yapıyor?" diye sormaya başladılar. Ev işlerini dönüşümlü yaptırarak adil olmak için epey uğraşıyordum ama onların bakış açılarına göre durum böyle değildi. Kendimle öyle gurur duyuyordum ki adil olduğum konusunda nutuk çekmektense sorunu gündeme almakla yetindim. Buldukları çözüm öyle basit ve bilgeceydi ki bunu neden daha önce düşünemediğimi bilmiyorum. Bu beni bir sürü işten kurtarırdı. Mark, "Neden tahtaya dört ev işi koymuyorsun ve ilk gelen istediği işi kapmıyor?" dedi. Şans verildiğinde ne kadar harika çözümler bulabildiklerini bana bir kez daha hatırlatmış oldular.

İlk hafta birbirlerini yenmek ve en kolay buldukları işleri seçmek için alarm kurdular. Ama bu fazla uzun sürmedi. Çok geçmeden uykunun kolay ev işlerinden daha önemli olduğuna karar verdiler ve tahtanın önüne daha sonra gelen kaderini nezaketle kabul etti.

BAZI ÖZEL ZORLUKLAR

Küçük Çocuklar

Bazı aileler dört yaşın altındaki çocukların, aile toplantılarının sorun çözümü kısmında düzeni bozduklarını gördüler. Kendi ailem için konuşacak olursam, biz aile toplantıları yapmak için bebeklerin ve üç yaşa kadar çocukların uyumasını beklerdik.

Çocuklar yeterince büyüdüklerinde onları da aile toplantılarının bazı parçalarına dâhil ettik. Üç yaşındaki çocuklar tatlıdan sonra oynadığımız sıcak-soğuk ya da saklambaç oyunlarına katılmayı severler. İltifat etmeyi bile öğrenebilirler. Dört yaştan itibaren çocuklar sorun çözümü konusunda oldukça yaratıcı olabilirler ve toplantılara tam anlamıyla katılabilirler.

Ergenlik Çağındakiler

Çocuklar ergenliğe girene kadar pek çok ailede güç mücadeleleri ve intikam döngüleri oluşur. Aile toplantıları bu örüntüleri dramatik bir şekilde değiştirebilir ama bu değişimin kalıcı olması için özel bir zemin hazırlığı gerekir. İlk olarak ebeveynlerin, şimdiye dek yaptıklarının (aşırı kontrolcü ya da aşırı müsamahakâr olmalarının) işe yaramadığını itiraf edecek tevazuyu göstermeleri şarttır. İkinci adım ise bunu ergenlik çağındaki çocuklarına itiraf etmeleridir.

Bay Lyon kendi ergenlik çağındaki çocuklarını nasıl kazandığını paylaştı. Onlara, "Sizinle gerçekten yanlış bir yol izledim. Sizi iş birliği yapmıyorsunuz diye azarlarken aslında, 'Ben nasıl istiyorsam öyle yapın,' demek oluyordu bu. Yapmak istememenize şaşmamalı. Buna kanmamanızı sağlayan anlayışınıza da hayranlık duyuyorum. Gerçekten yeni bir sayfa açmak istiyorum ve yardımınıza ihtiyacım var. Aile bireylerinin birlikte oturup herkesin fikirlerinin geçerliliğine karşılıklı saygı göstererek sorunları çözdüğü aile toplantılarının etkili olduğunu duydum. Eski kontrolcü alışkanlıklarıma yeniden başladığımda bana bunu hatırlatmanız konusunda yardımınıza ihtiyacım var," dedi.

Bay Lyon'ın genç evlatları babalarının bu yeni davranışı karşısında şaşkınlıktan tek kelime edemediler. Bay Lyon bunun üzerine şöyle diyecek kadar bilgeydi: "Bunun sizin için çok yeni olduğunu biliyorum. Neden bunun üzerinde biraz düşünüp benimle bunun üzerinde çalışmak isteyip istemediğinizi yarın bana söylemiyorsunuz?"

Bay Lyon ebeveyn çalışma grubuna büyüleyici bir şekilde, "Nasıl karşı koyabilirlerdi ki?" dedi. Koyamamışlardı tabii. Bay Lyon aile toplantılarında yaşadığı pek çok harika deneyimi ve sorunlara rağmen genç evlatlarıyla artık ne kadar keyifli vakit geçirdiğini anlatmaya devam etti.

Çocukların sık sık sahip olduklarının tam tersini istiyor gibi görünmesi çok ilginçtir. Bay Lyon'ın çocukları yeni bir şey olarak aile toplantılarına başlamaktan mutluydu. Benim çocuklarım

ergenliğe girdiklerinde aile toplantıları konusunda şikâyet etmeye başladılar. Aile toplantıları onlar için eskiden beri süregelen bir şeydi. Toplantıların çok uzun sürdüğü gibi şikâyetlerini gündeme aldık. On beş dakikadan uzun tutmamaya karar verdik.

En sık şikâyette bulunan Mary bir gün kalmaya gittiği arkadaşından eve geldiğinde, "Vay be, o ailenin gerçekten sorunları vardı. Onlar da aile toplantısı yapmalı," dedi. Mary üniversiteye gittiğinde oda arkadaşlarıyla aile toplantıları yaptı.

Bir devlet üniversitesinde on yıl çocuk gelişimi dersi vermiş olmama rağmen ergenlik çağındaki gençler için bireyleşme (isyankârlık) sürecinin normal ve sağlıklı olduğunu unutmuştum. Nasıl bir insan olmak istediklerine karar vermek için ebeveynlerinin değerlerini test etmeyip de ne yapacaklardı sanki? Bu normal test etme dönemini unutmuştum çünkü (Pozitif Disiplin'e göre yetiştirilen) en küçük iki çocuğum ergenliğe girmeden önce öyle harika davranıyorlardı ki. Öz disiplin, sorumluluk bilinci ve sorun çözme becerileri geliştirmişlerdi. Mükemmel değillerdi (ben de değildim zaten) ama hatalarımızdan ders çıkarırken iş birliği yapmaya gerçekten isteklilerdi.

En küçük çocuklarım ergenlikteki bireyselleşme sürecine girdiklerinde panikledim (öz güveni ve kendi kendine yetmeyi öğrenen çocukların bir şeyleri gizli kapaklı yapmak yerine isyankârlıklarını özgürce sergilediklerini söylemeliyim). İnsanların benimle ilgili ne düşüneceğinden endişelendiğimi itiraf etmeliyim. Pozitif Disiplin'i bir kenara atıp kontrol ve cezaya dönecek raddeye gelmiştim. Hatta bunu kısa bir süreliğine denedim ve güç mücadeleleri ile incinmiş duygulardan oluşan bir keşmekeş yarattım. Neyse ki aklım başıma geldi ve çocuklarımın egomdan daha önemli olduğunun farkına vardım. Lynn Lott'la kafa kafaya verip *Positive Discipline for Teenagers*[2] kitabı üzerinde çalışmaya başladım. Bu da beni genç evlatlarımla tatlı sert ve saygılı bir şekilde baş edeceğim doğru yola

soktu ve bu süreçte hem onları hem de kendimi güçlendirebileceğim yollar bulmamı sağladı.

Tek Ebeveynler

Çocukların anne babalarıyla birlikte büyümediklerinde bazı şeylerden mahrum kalacakları, bir efsaneden başka bir şey değildir. Pek çok harika insanı tek bir ebeveyn yetiştirmiştir. Tek ebeveynli aileler sadece başka fırsatlar sağlarlar. *Positive Discipline for Single Parents*[3] kitabımızda insanlardan tek ebeveynli ailelere "yıkılan yuvalar" gözüyle bakmamalarını istedik. Bu yuvalar yıkılmamıştır, sadece farklıdır.

Ebeveynin tutumu çok önemlidir. Eğer çocukların sürekli bekâr bir ebeveynle kalmalarından suçluluk duyarsanız onlar da ortada bir trajedi olduğunu sezecek ve ona göre davranacaktır. Eğer mevcut şartlarda elinizden gelenin en iyisini yaptığınız gerçeğini kabullenir ve başarısızlık yerine başarıya doğru ilerlerseniz, çocuklarınız bunu sezecek ve ona göre hareket edeceklerdir.

Aile toplantısı süreci tek ebeveynli aileler için de aynı oranda etkilidir. Bir aile bir ebeveyn ve bir çocuktan ya da bir ebeveyn ile birkaç çocuktan oluşabilir. Aile toplantıları çocuklara olumlu duygularınızı iletmeniz ve onları manipülasyona maruz bırakmak yerine çözüm sürecine dâhil etmenizin iyi bir yoludur.

Bayan Doherty ve Bayan Latimer birer çocuğu olan yalnız ebeveynlerdi ve hep birlikte yaşıyorlardı. Başarılarını haftalık aile toplantılarına borçlu olduklarını söylediler. Haftada bir tıpkı ebeveynler, çocuklar ve kardeşler arasında olduğu gibi oda arkadaşları arasında yaşanan bütün sorunları tartışıyor ve çözebiliyorlardı.

AİLE TOPLANTILARINA RENK KATMAK[4]

Pek çok aile için haftalık toplantılar, çocuklara esenlik, öz güven, aitlik ve önem hissi veren bir aile geleneğidir. Ayrıca aile eğlencesi, karşılıklı saygı, sorun çözümü deneyimi ve mutlu anılar da sağlarlar.

Aileniz, aile toplantılarınıza renk ve çeşitlilik katmak için aşağıdaki aktivitelerden bazılarından keyif alabilir. Aile fotoğrafınızı iliştirebileceğiniz düz plastik kapağı olan bir halkalı klasör kullanarak bir aile toplantısı albümü oluşturun. Bu albüm aile toplantısı gündem listesini, beyin fırtınasıyla bulunan önerileri, seçilen çözümleri ve aşağıdaki aktivitelerin kâğıtlarını koyabileceğiniz bir yerdir.

Aile Sloganları

Aile sloganlarını tartışırken ailenizde yakınlık kurulabilir ve harika vakit geçirebilirsiniz. Her ay farklı bir motto seçmek ve önerilen aktiviteler sayesinde onları daha anlamlı kılmak isteyebilirsiniz. Birkaç örnek de var. Bunlardan bazılarını kullanmak ve/veya kendinizinkini yaratmak isteyebilirsiniz.

Örnek Sloganlar

1. Hepimiz birimiz, birimiz hepimiz için.
2. Birbirimizi seviyor ve destekliyoruz.
3. Bir şey yapmaya değerse, eğlence olsun diye yapmaya da değerdir.
4. Sırf bir kişiye faydalı olacaksa bile yapmaya değerdir.
5. Hatalar harika öğrenme fırsatlarıdır.
6. Biz iyilik bulucularız.
7. Biz sorun çözücüleriz.
8. Biz suçlamayız, çözüm ararız.
9. Halimiz tavrımız minnettarlığımızı yansıtır.
10. Her gün mutluluk oyunu oynarız.

Aile Toplantısı Slogan Aktiviteleri

1. Bütün aile bir ay için bir slogan bulsun.
2. Birinci Hafta: Bütün aile bireylerine boş bir aile sloganı sayfası verin. Aile bireylerinden her birine hafta boyunca

bir slogan düşünmelerini ve bunun onlar için ne anlama geldiğiyle ilgili düşüncelerini yazmalarını söyleyin (yazamayacak kadar küçük çocukların söylediklerini yazmaya özel zaman ayırın).

3. İkinci Hafta: Aile toplantısında bütün aile bireylerinin, yazdıklarını paylaşmasına zaman ayırın. Bütün bu sayfaları aile toplantısı klasörüne koyun. Sonra tekrar herkese boş bir slogan sayfası dağıtın ve herkesten hafta boyunca o sloganın kendileri için anlamını tasvir eden bir resim çizmelerini isteyin. Herkesin bunu birlikte yapacağı bir özel zaman planlamak da isteyebilirsiniz.
4. Üçüncü Hafta: Aile toplantısında herkesin kendi resmini paylaşıp anlatmasına zaman ayırın. Resimleri buzdolabına ya da herkesin bakıp keyiflenebileceği başka bir yere asın. Herkesten sonraki hafta boyunca aile bireylerinin bu mottoyu nasıl uygulamaya geçirdiğine dikkat etmelerini isteyin.
5. Dördüncü Hafta: Aile toplantısında bütün aile bireylerine aile sloganını nasıl uygulamaya koyduklarıyla ilgili bir örnek paylaşmaları için zaman tanıyın. Aile bireylerini bir sonraki aya başlamak için başka bir slogan bulmaya davet edin.
6. Bir Sonraki Ayın Birinci Haftası: Bir önceki slogana ait bütün resimleri klasöre koyun. Yeni bir slogan seçin ve yukarıda açıklanan adımları tekrarlayın.

Minnettarlık Sayfaları

Minnettarlık, doğuştan gelen bir tutum değildir. Öğrenilmelidir. Düzenli pratik ve paylaşım aile bireylerinin minnettarlık tutumu geliştirmelerine yardımcı olur.

Aile Toplantısı Minnettarlık Aktivitesi

1. Bütün aile toplantılarının sonunda boş bir "minnettarlık sayfası" dağıtın. Aile bireylerini bu sayfayı kolayca erişebilecekleri ve minnet duydukları şeyleri yazabilecekleri bir yere koymaya teşvik edin.
2. Aile toplantılarında (ya da yemeklerde) herkese minnet duydukları şeyleri paylaşmaları için zaman ayırın.
3. Aile toplantılarında minnettarlık sayfalarını toplayın ve aile toplantısı klasörüne yerleştirin.

İltifat Sayfaları

Herkese birbirinin iyiliğini gözetmeyi ve birbirine pozitif yorumlarda bulunmayı öğreterek ailenizde pozitif bir atmosfer yaratabilirsiniz. Lütfen mükemmellik beklemeyin. Kardeşler arasında atışmalar olması normaldir. Ancak çocuklar (ve ebeveynler) iltifat etmeyi ve almayı öğrendiklerinde gerginlik ciddi anlamda azalır. Tabii ki aileler sorunlarına çözüm bulmak için düzenli olarak aile toplantısı yaparlarsa pozitif atmosfer daha da artar.

Aile Toplantısı İltifat Aktivitesi

1. Buzdolabına (ya da başka bir yere) boş bir iltifat sayfası yapıştırın ki herkes her gün başkaları için iltifat yazabilsin (küçük çocuklar kendi iltifatlarını ailenin daha büyük bireylerine yazdırabilirler).
2. Birinin iltifatı hak ettiğini gördüğünüzde bunu yazın ya da başka birinin yaptığı bir şeyi gözlemleyen bir çocuğa, "Bunu iltifat sayfamıza yazmak ister misin?" diye sorun. Çocuklar iltifat edilecek davranışları fark etme alışkanlığı edindiklerinde onlara hatırlatmanıza gerek kalmayacaktır.
3. Bütün aile toplantılarının başında aile bireyleri kendi iltifatlarını okuyabilirler.

4. Yazılmamış, sözlü olarak ifade edilecek bir iltifat olup olmadığını sorun.
5. Bütün aile bireylerinin en az bir kez iltifat aldığından emin olun.
6. İltifat sayfasını aile toplantısı klasörüne koyun ve buzdolabına hafta boyunca doldurulacak yeni bir sayfa yapıştırın.

Aile Eğlencesi Sayfaları

Pek çok aile birlikte eğlenceli şeyler yaparak yeterince vakit geçirmiyor. Genellikle niyetlerimiz iyi olmakla birlikte plan program yapmaya zaman ayırmıyoruz.

Planlamanın ilk adımı bütün aile bireylerine aşağıdaki başlıkların bulunduğu bir kâğıt vermektir:

YAPILACAK EĞLENCELİ ŞEYLER

	Ailece	Karı Koca	Tek Başına
Ücretsiz			
Ücretli			

Aile Toplantısı Yapılacak Eğlenceli Şeyler Aktivitesi

1. Aile toplantısında "Ailece Sütunu"nun altında bütün aile beyin fırtınası yapmak için bir "yapılacak eğlenceli şeyler" sayfası kullanın. Ailece yapabileceğiniz kaç tane ücretli ve ücretsiz aktivite bulabileceğinize bakın.

2. Bütün aile bireylerine birer sayfa verin ki hafta boyunca yalnızca ailece değil, tek başlarına da yapabilecekleri, akıllarına gelen şeyleri listeleyerek devam edebilsinler. Eşler de birlikte kendi listeleri üzerinde çalışabilirler. Bütün aile bireyleri en az bir hafta boyunca kendi sayfaları üzerinde çalışsınlar ki akıllarına gelen her şeyi ekleyebilmeleri için bol bol vakitleri olsun.
3. Evinizde bir sürü dergi varsa, aile bireylerinin yapılacak eğlenceli şeyler sayfalarına dergilerin resimlerini kesip yapıştırmalarına izin verin.
4. Aile toplantılarında ailenin takvime yerleştirecek bir şey seçmesi için listelerinizi kullanın. Haftanın ya da ayın hangi günlerinin veya gecelerinin aile eğlencesine ayrılacağına karar verin. Para harcayıp harcayamayacağınıza ya da ne kadar para harcayabileceğinize ve ücretsiz aktiviteleri ne zaman planlamanız gerektiğine karar verin. Ardından sonraki üç ay için kararlaştırılan gün ya da gecelerin her birinde yapmak istediğiniz eğlenceli şeylere oy birliğiyle karar vermeye çalışın. Verdiğiniz her kararı takvime ekleyin.
5. Planladığınız takvime uyun.

Aile Toplantısı Hatalar ve Öğrendiklerim Aktivitesi

Çocuklara hataların harika öğrenme fırsatları olduğunu öğretin. Periyodik olarak bütün aile bireylerine "hatalar ve öğrendiklerim" sayfası verin. Herkesten hatalarını ve onlardan öğrendiklerini bu sayfaya kaydetmesini ve bir sonraki toplantıda okumaya hazır olmasını isteyin. (Henüz yazmayı bilmeyen dört yaş ve üzeri çocuklar size yazdırabilirler. Dört yaş altındaki çocuklar bu aktivite için fazla küçüktür.) Hatalar ve öğrendiklerim sayfasını şu şekilde hazırlayın:

HATALAR VE ÖĞRENDİKLERİM

Hata	Öğrendiklerim	Gelecekte Yapacaklarım

Bu sayfaları aile toplantısı albümünde sakladığınızdan emin olun. Yetişkin olduklarında bunları okurken çocuklarınızın ne kadar eğleneceğini hayal edebiliyor musunuz?

AİLE YEMEĞİ PLANLAMA

Aile yemeği iş birliği ve katkıyı öğretmek için harika bir fırsat sunar. Küçük çocuklar bile çorba, peynirli tost, sebze, marul salatası ve jöle gibi pek çok basit yemeği dönüşümlü olarak pişirebilirler.

Aile Toplantısı Aile Yemeği Aktivitesi

1. Aile toplantısına içinde yemek tarifleri olan dergiler getirin. Çocukların (ve ebeveynlerin) denemek isteyebilecekleri yeni tarifler bulmalarına izin verin. (Tarifleri ve fotoğrafları kesip bir klasöre koyarak ailenizin yemek tarifi kitabını yapmak eğlenceli olabilir. Aile bireyleri öncelikle tarifleri lezzet bakımından değerlendirip sadece en yüksek oyu alanları saklayabilir.)
2. Tarifler için 7,5 x 12,5 santimetrelik kartlar kullanın. Tarifin arkasına marketten alınması gereken malzemelerin hepsini yazın (bu kartları özel bir kart kutusunda saklayın ki tekrar tekrar kullanılabilsinler).
3. Aile toplantısında bütün aile bireylerinin bir hafta boyunca yemekleri planlamasını sağlamak için "aile yemeği planlama" sayfasını kullanın ve bu sayfada aşağıdaki başlıklar olsun:

AİLE YEMEĞİ PLANLAMA

	Aşçı	Ana Yemek	Sebze	Salata	Tatlı
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

"Aşçı" sütununa haftanın her günü için kimin yemek yapacağını yazın. Bu kişi ana yemeği, sebzeyi, salatayı ve tatlıyı seçecek (tabii ki bu formda ailenize uygun değişiklikleri yapabilirsiniz).

4. Alışveriş gününde ailece markete gidin. Yeterince büyük olan çocuklar bir sepet alıp bir iki tarif kartının arkasında yazan malzemeleri bulabilir. Daha küçük çocuklar ağabey veya ablalarından birine veya başka bir karttaki malzemeleri bulmaya çalışan bir ebeveynine yardım edebilir.

ÖZET

Düzenli olarak aile toplantısı yapmak, ailece yapabileceğiniz en değerli şeylerden biridir. Neden mi? Aile toplantıları çocuklara iyi karakter oluşumu için gereken değerli sosyal ve yaşamsal becerileri öğretme fırsatı sağlar. İşte öğreneceklerinden bazıları:

- Dinleme becerileri
- Beyin fırtınası yapma becerileri
- Sorun çözme becerileri
- Karşılıklı saygı
- Sorun çözümünden önce sakinleşmenin değeri
- Başkalarını önemseme
- İş birliği
- Güvenli bir ortamda yükümlülük

- İlgili herkes için saygılı çözümler seçebilme
- Aidiyet ve önemlilik hissi
- Sosyal sorumluluk
- Hataların harika öğrenme fırsatları olduğu anlayışı

Aile toplantıları aynı zamanda ebeveynlerin aşağıdakileri yapmaları için bir fırsattır:

- Kontrolü saygılı bir şekilde paylaşarak güç mücadelelerinden kaçınmak
- Çocuklar öz disiplini öğrenebilsin diye çocukları aşırı yakından kontrol etmekten kaçınmak
- Çocukları kulak vermeye davet edecek şekilde dinlemek
- Sorumluluğu saygılı bir şekilde paylaşmak
- Aile geleneği yoluyla iyi anılar yaratmak
- Çocukların öğrenmesini istedikleri bütün beceriler için rol model olmak

Ebeveynler aile toplantılarının önemini gerçekten anlarsa, bu onların en değerli ebeveynlik yöntemlerinden biri olabilir ve aile toplantıları yapmak için haftada on beş ila otuz dakika ayırmak için ellerinden geldiğince çabalarlar.

Pozitif Disiplin Yöntemleri

1. Aile toplantıları
2. Çözümlere odaklanmak
3. Etrafa dağıtılmış eşyalar için "kiralık kasa"
4. Çocukları çözüm ve aile kuralları bulma sürecine dâhil etmek
5. Kurallara bağlı kalmak. Kurtarmaktan kaçınmak
6. Çocuklarınızın sorunlarla baş edebileceğine inandığınızı göstermek

7. Aile toplantılarında oy birliğiyle karar almak
8. Aile eğlenceleri planlamak
9. Tipik sorunlar için çocuklarla önceden çözüm bulmak.
10. Çözümler işe yaramadığında sorunları tekrar gündeme almak
11. Çocukları motive etmek için çeşitli ev işi planları yapmak.
12. Bireyleşme sürecinden geçen ergenlik çağındaki çocuklarınıza inanmak
13. Aile toplantılarına renk katacak araçlar
14. Aile üyelerinin yaptıkları hataları ve onlardan çıkardıkları dersleri düzenli olarak paylaşması
15. Yemek ve temizlik yapma sorumluluklarının planlanması ve paylaşılması

Sorular

1. Aile toplantılarının başarılı geçmesi için önemli olan bazı temel kavramlar ve yetişkin tavırları nelerdir?
2. Çocukların aile toplantılarına katılarak öğrenebileceği becerilerden bazıları nelerdir?
3. Aile toplantıları ile sınıf toplantıları arasındaki altı fark nedir ve neden farklı olmalıdırlar?
4. Herkesin diğer bütün aile bireylerine iltifat etmesi neden değerlidir?
5. Çocukların minnettar oldukları şeyleri paylaşmaları neden değerlidir?
6. Kiralık kasa planının başarısına katkıda bulunan dört kavram nedir?
7. Aileniz nasıl sorunsuz bir tatil geçirebilir?
8. Çocuklara ev işleri konusunda iş birliği ve sorumluluk bilinci öğretmenin en iyi yolu nedir?
9. Tek ebeveynli ailelerin aile toplantısı yapmaları neden aynı oranda önemlidir?

10. "Yapılacak Eğlenceli Şeyler" aktivitesini deneyerek fark edebileceğiniz bazı faydalar nelerdir? Tartışın.
11. Aile toplantılarına renk katan aktiviteler nelerdir? Size en ilgi çekici gelen hangisi? Her bir aktivitede aileniz için ne tür faydalar görüyorsunuz?
12. Aile toplantıları çocukların ve yetişkinlerin 273-274. sayfalarda bulunan listelerdeki maddeleri elde etmesine nasıl yardımcı olur?

Onuncu Bölüm

KİŞİLİK: SİZİNKİ ONLARINKİNİ NASIL ETKİLER?

Dördüncü bölümde çocukların yanlış hedeflerini öğrendiniz. Yetişkinlerin de yanlış hedefleri olur. Bunlara yaşam tarzı öncelikleri denir. Tıpkı çocukların yanlış hedeflerinin bilincinde olmamaları gibi yetişkinler de yaşam tarzı önceliklerinin farkında olmayabilirler. Bu gizli öncelikler yetişkinlerin, çocukları etkileyecek uygunsuz davranışlarda bulunmasına yol açabilir. Yetişkinlerin yaşam tarzı önceliklerinden daha detaylı olarak bahsetmeden önce bazı ailelere bakalım ve gerçek hayatta nasıl göründüklerini ve çocukların nasıl etkilendiğini görelim.

Jasper ailesi için uyku vakti. Uyku zamanı rutinleri, yaşam tarzı önceliği rahatlık olan Bayan Jasper için fazla zahmetli, bu yüzden tartışarak kendisi için bir stres nedeni yaratmaktansa çocukların yerde uyuyakalmalarını bekleyip onları yatağa taşımayı tercih ediyor. Hayatta duygusal acı ve stresten kaçınmayı tercih ediyor ve uyku vakti çatışmalarından kaçınmanın her şeyi rahat kılmanın bir yolu olduğunu düşünüyor.

Bay Jasper ise onunla aynı fikirde değil. Onun yaşam tarzı önceliği kontrol: Çocukların bir programı olmasının önemli olduğuna inanıyor ve bunun sorumluluğunu almaya istekli. Kontrol kendi

elinde olduğunda çocuklara rutinin bütün adımlarını attırıyor, pijamalarını giydiklerinden, dişlerini iyice fırçaladıklarından ve akşam yedi buçukta yataklarına yattıklarından emin oluyor. Kendisinin, durumların veya başkalarının kontrolünün elinde olmasının aşağılanma ve eleştiriden kaçınmanın bir yolu olduğuna inanıyor.

Jasperlar kendilerine potansiyel olarak güç gelen durumlarda farklı davranışlar sergiliyorlar. Farklı tarzları, çocukların kafalarını karıştırıp onları çoğunlukla yaramazlığa ve onları sınamaya motive ediyor. Yaşam tarzı önceliği rahatlık olan ebeveynler acı ve stresten kaçınmak istiyor. Bu ebeveynler acı ve stres olarak algıladıkları şeylerden kaçınırken çocuklarının, sınırları ve düzeni öğrenmelerine yardım edemeyebilirler. Çocukları, her zaman kafalarına göre davranabileceklerini ve sosyal sorumluluk kurallarına uymaları gerekmediği inancını geliştirebilirler. Yaşam tarzı önceliği kontrol olan ebeveynler ise kontrolü (bazen durumların, bazen kendilerinin, bazen de başkalarının kontrolünü) ele alarak eleştiri ve aşağılanmadan kaçınabileceklerine inanıyorlar. Bazen çok katı olabiliyor ve çocukları sınır belirleme sürecine dâhil etmeye vakit ayırmıyorlar. Bazı çocuklar engellendiklerini hissedip isyan etmeye karar verebilirler. Bazıları da pes edip sevilmek için hep başkalarını memnun etmeleri gerektiğine karar verebilirler.

Yaşam tarzı önceliği ne demektir? Nasıl oluşur? Ebeveynlik tarzlarıyla ilgisi ve çocuklar üzerindeki etkisi nedir? Bu sorulara cevap vermeden önce Sanchez ailesine bakıp iki tane daha yaşam tarzı önceliği inceleyelim.

Sanchez ailesi için de uyku vakti. Bayan Sanchez çocukların vakitlice uyumalarının iyi olduğuna inanıyor ve "doğru" olanı yapmaktan sorumlu olmaları konusunda nasihatler vererek çocuklarını ikna etmeye çalışıyor. Çocukları onun bilgeliğini (nutuklarını) ciddiye almıyor diye sürekli hayal kırıklığına uğruyor. Bayan Sanchez konuşurken çocukları onu doğru düzgün dinlemiyor bile. Bu resmen hakaret! Bayan Sanchez'in yaşam tarzı önceliği üstünlük.

Şu hayatta kaçınmak istediği tek şey anlamsızlık ve "doğru" olanı yapmanın hayatı anlamlı kılmanın bir yolu olduğuna inanıyor.

Bay Sanchez'in yaklaşımı ise çok daha farklı. Sadece çocuklarının mutlu olmasını ve uyku vaktinin kolayca atlatılmasını istiyor. Onun yaşam tarzı önceliği memnuniyet ve her şeyin memnuniyet verici olması için çocuklarını yatırmayı "sevmeye" çalışıyor. Pijamalarını giydirip dişlerini fırçalatmak için onlarla oyunlar oynuyor. Onlara hikâyeler okuyor, her istediklerinde bir bardak su getiriyor ve "son defa" sarılmak için sayısız defa geri dönüyor. Uyku vaktini eğlenceli kılarak ve çocukları memnun edeceğini düşündüğü şeyleri yaparak sevgilerini kazanabileceğini ve reddedilmekten kaçınabileceğini hissediyor.

Bay ve Bayan Sanchez de birbirinden çok farklı ve bu durum çocuklarının onları bol bol sınamasına davetiye çıkarıyor. Yaşam tarzı önceliği üstünlük olan ebeveynler, anlamsızlık ve önemsizlikten kaçınmak için haklı olma ihtiyaçlarının farkına varamazlar ve bu durum çocuklarının yetersiz hissetmelerine yol açar. Ebeveynlerinin o yüksek beklentilerini nasıl karşılayabilirler ki? Bu çocuklar depresif hale gelip pes edebilirler ya da koşulsuz sevildiklerine dair algılarına bedeli büyük olsa da başarılı olmaya karar verebilirler. Yaşam tarzı önceliği memnuniyet olan ebeveynler reddedilmekten kaçınmak isterler. Bununla birlikte memnun etmek için gösterdikleri çaba, çocuklarının bundan faydalanıp, "Yalnızca başkaları benimle ilgilendiğinde ve bana istediğim her şeyi verdiğinde bir şeylere ait olabilirim," diye karar vermelerine yol açabilir.

Bunlar uç örneklerdir. Ancak ebeveynlerin çoğu, yaşam tarzı önceliklerini örneklendiren eğilimlerinden bazılarını fark edebilirler. Farklı kişiliklere, inançlara ve bireysel mantığa sahip aile bireylerinin bütün davranışlarını ve etkileşimlerini açığa çıkarmak çok güç olabilir. Bunu yapmanıza bilgi ve farkındalık yardımcı olabilir.

Daha önceki bölümlerde çocukların davranışlarını şekillendiren kararları incelemeye epey vakit ayırdık. Bu bölümde ise İsrailli

Adlerci psikolog Nira Kefir'in geliştirdiği Yaşam Tarzı Öncelikleri teorisi tarafından belirlenen yetişkin kararları ve davranışlarından çocukların nasıl etkilendiğine odaklanacağız. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin kendi yaşam tarzı önceliklerinin ebeveynlik ve öğretmenlik stillerini, dolayısıyla çocuklarının yaşam tarzı önceliklerini nasıl etkileyeceğini bilmeleri önemlidir.

Çocuklarımızla nasıl etkileşim kurduğumuzu etkileyen her bir tarzın artıları ve eksileri vardır. Bunları anladığımızda artılara yatırım yapabilir ve (en azından bazı zamanlar) tarzımızın eksilerinin oyununa gelmekten kaçınmayı öğrenebiliriz. Ancak ilk adım, anlamaktır.

YAŞAM TARZI ÖNCELİKLERİ NELERDİR?

Çocukluktan beri yaşam tarzı önceliğinizi şekillendiren bir yığın bilinçsiz karar biriktirdiniz. Şimdi de sizin çocuklarınız kendi önceliklerini geliştiriyorlar. Yaşam tarzı öncelikleri nasıl biri olacağınızı belirlemez. Hayatınız boyunca aidiyet ve önemlilik hissi elde etmek için çabalama biçiminizi etkileyen kararlarınızı temsil eder.

Aslında yetişkinlerin birincil ve ikincil yaşam tarzı önceliği vardır. Bu bölümde verilecek bilgiler birincil (dünyada ait olma ve kendini önemli sayma hissinizin sarsıldığını ya da güvensizlik hissettiğinizde yapabileceklerinizi) ve ikincil önceliğinizi (güvenli hissettiğinizdeki sıradan davranışlarınızı) tespit etmenize yardımcı olacak.

İnsanların çoğu her bir önceliğin artılarını kabullenip eksilerini reddetmek ister. Örneğin, insanların çoğu hayatlarını biraz kontrol etmekten hoşlanır, eleştiri ve aşağılanmadan ise hoşlanmaz. Bununla birlikte eleştiri ve aşağılanma, yaşam tarzı önceliği kontrol olan bir insan için başka öncelikleri olanlara kıyasla katlanması daha zor şeylerdir. Bu bir derece meselesidir. Yaşam tarzı önceliği kontrol olan bir insan aşağılanmadan kaçınmanın en iyi yolunun kontrole devam etmek olduğuna inanır. Unutmayın ki bu kişisel bir inançtır, gerçek değil. Yaşam tarzı önceliği kontrol olan birine

TABLO 10.1 DÖRT YAŞAM TARZI ÖNCELİĞİ: RAHATLIK, KONTROL, MEMNUNİYET VE ÜSTÜNLÜK

Öncelik	**En büyük korkusu**	**En büyük korkusundan kaçınmanın yolu olduğuna inandığı şey**	**Artıları**	**Eksileri**	**Bilmeden başkalarının yapmasına sebep olduğu şeyler**	**Önce yaratıp sonra şikâyet ettiği şeyler**
RAHATLIK	Duygusal ve fiziksel acı ile stres, başkalarının beklentileri, başkaları tarafından köşeye sıkıştırılmak	Rahatlık arayışı, özel hizmet istemek, başkalarını rahat ettirmek, en kolay yolu seçmek	Geçimlilik, az talep, kendi işine bakmak, ara buluculuk, uysallık, empati, öngörülebilirlik	Beceri geliştirmemek, üretkenliği sınırlandırmak, kişisel gelişimden kaçınmak	Rahatsızlık, sinirlilik, sıkıntı, sabırsızlık	Üretkenliğin azalması, sabırsızlık, kişisel gelişim eksikliği
KONTROL	Aşağılanma, eleştiri, beklenmedik şeyler	Kendini ve/veya başkalarını ve/veya durumları kontrol etmek	Liderlik, düzenlilik, üretkenlik, süreklilik, iddialı olma, kurallara uyma	Katılık, yaratıcılığı, spontaneliği ya da sosyal yakınlığı geliştirmeme	İsyankârlık, direnme, zorluk, kafa karışıklığı	Arkadaş ve yakınlık mahrumiyeti, gerginlik
MEMNUNİYET	Reddedilme, terk edilme, sorun yaşama	Başkalarını memnun etme, aktif – talep onayı pasif – merhamet uyandırma	Arkadaş canlısı olma, düşüncelilik, uzlaşmacılık, agresif olmama, gönüllülük	Başkalarına onları neyin memnun ettiğini sormama, kendiyle ilgilenmeme	Önce memnuniyet, sonra talep onayı ve karşılıklı ilişki	Kendine ve başkalarına saygı yoksunluğu, içerleme
ÜSTÜNLÜK	Anlamsızlık, Önemsizlik	Daha fazla şey yapma, başkalarından daha iyi olma, haklı olma, daha faydalı olma, daha rekabetçi olma	Bilgili olma, idealist olma, kararlılık, sosyal ilgi, iş bitirici olma	İşkoliklik, kendine aşırı yüklenme, aşırı sorumluluk altına girme, aşırı müdahil olma	Yetersizlik ve suçluluk hissi: "Nasıl boy ölçüşebilirim ki?" ve yargılanmamak için yalan söyleme	Bunalma, zamansızlık, "Her şeyi ben yapmak zorundayım" düşüncesi

aşağılayıcı gelen bir duruma başka biri gülüp geçebilir. Bu bir algı meselesidir. Başkalarını kontrol etmenin, genellikle yaşam tarzı önceliği kontrol olan insanların odak noktası olmadığını belirtmek önemlidir. Güvenli hissetmek için kendilerini ve yaşadıkları durumları kontrol etmek isterler. Bununla birlikte çocukların bunu kontrol altında tutuldukları şeklinde yorumlamaları kolaydır ve bu, isyankârlığa davetiye çıkarabilir. Bir Pozitif Disiplin atölyesinde bir kadın elini alnına götürüp, "Çocuklarımın bana ne söylemeye çalıştığını ve neden bu kadar 'muhalif' olduklarını şimdi anlıyorum," dedi.

Pek çok insan üstünlük ister (mükemmellik biçiminde) ve anlamsızlık ile önemsizlikten rahatsız olur. Ancak yaşam tarzı önceliği üstünlük olan bir kişi için anlamsızlık ve önemsizlik ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken şeylerdir. Önemli bir şey daha belirtmeliyim ki üstünlük önceliği olan insanlar nadiren başkalarından üstün olmak isterler. Sadece üstün olmadıklarında yeterince iyi olmadıklarına dair yanlış bir inancı benimsemişlerdir ve bu durum genellikle çocukların yetersiz hissetmelerine sebep olur. Atölyedeki bir başka ebeveyn de büyük bir içgörüde bulunarak, "Ah Tanrım. Oğlumun neden bu kadar yetersiz hissettiğini hiç anlamıyordum. Ona sadece çabalarsa daha iyi iş çıkarabileceğini söyleyip duruyordum. Bu da onun daha da yetersiz hissetmesine neden oluyordu. Onun önünden çekilmek ve hevesini kırmak yerine onu teşvik etmek için her şeyi öğrenmek istiyorum," demişti.

Neredeyse herkes rahat bir hayatı olmasını, duygusal ve fiziksel acı ile stresten kaçınmayı ister. Bununla birlikte yaşam tarzı önceliği rahatlık olan bir kişinin davranışlarını motive eden temel kaygısı, acı ve stresten kaçınmaya çalışmak olabilir. Başka öncelikleri olanlar acı ve strese bayılmasa da onlardan kaçınma amacı hayatının dayanak noktası olmayabilir. Bu öncelik, çocukların şımarık ve talepkâr olmasına yol açabilir. Bir annenin söylediği gibi: "Vay be. Neden sürekli aşırı stresli olduğumu şimdi anlıyorum. Çocukla-

rıma kendi başlarının çaresine bakmayı ve faydalı yollarla katkıda bulunmayı öğretmedim. Hatta tam tersini yaptım."

Reddedilmekten ve dışlandığını hissetmekten kimse hoşlanmaz. Bununla birlikte yaşam tarz önceliği memnuniyet olan birisi güvensiz hissettiğinde reddedilmekten kaçınmaya çalışmak davranışlarının ana teması ve dayanak noktasıdır. Bu da başkalarının bundan çıkar sağlamasına ya da güvensizlik enerjisinden rahatsız olmasına yol açabilir. Bir babanın dediği gibi: "Çocuklarımın onlar için yaptığım hiçbir şeyin değerini bilmemesine şaşmamalı. Onlara fikirlerini sormaya zahmet etmedim bile. Sadece memnuniyetsiz ve düşüncesiz olduklarını düşündüm. Onlara düşüncelerini sormayarak, nasıl insanlar olduklarını ve neler istediklerini öğrenmeyerek düşüncesizlik eden benmişim, bunu artık görebiliyorum."

Buradaki ilginç girdap, her bir önceliğin motive ettiği davranışın genellikle kişinin niyetinin tam tersini yaratmasıdır. Örneğin, çocuklarını memnun etmeye çalışan bir yetişkin, memnun etmenin çocukların iyiliğine olup olmadığını teyit etmeyi unuttuğu için başarısız olabilir. Rahatlık isteyen bir yetişkin, o zaman rahatsız edici gelen ama gelecekte çocuklar iş birliğini öğrenmek yerine taleplerde bulunduğunda daha büyük bir rahatsızlık ve stres yaratabilecek olan adımlardan kaçınarak çok daha fazla strese yol açabilir. Kontrolün kendi ellerinde olması gerektiğini düşünen yetişkinler, genellikle çocukları isyan ettiğinde eleştiri ve aşağılanmaya davetiye çıkarırlar. Üstünlük arayışıyla anlamsızlık hissinden kaçınmaya çalışan yetişkinler ise çocukların yetersizlik hissi geliştirdiğini ya da ebeveynlerinin adımlarını izleyip kendilerini kanıtlamak için hayatlarını aşırı çabalayarak geçirdiklerini öğrendiklerinde anlamsızlığın en kötü türünü yaratabilirler.

Bütün yaşam tarzı önceliklerinin ana teması, birincil motivasyonun aidiyet ve önem elde etmek olmasıdır. Bununla birlikte aidiyet ve önem elde etmek için "yanlış" girişimlerde bulunmalarına neden olan hatalı bir hedefi benimseyen çocuklar gibi yetişkinler

de "yanlış" yollara saparlar ve dolayısıyla istediklerinin tam tersini elde ederler. "Uygunsuz davranırız" ve aidiyet ile önem elde etmek yerine ilişkilerimize mesafe yaratırız. Farkındalık ve mizah bizi başarısızlığa mahkûm eden inanç ve davranışlarımızın ötesine geçmemize yardım edebilir. O zaman çocuklarımız ve hayatımız üzerinde daha etkili olabiliriz.

BİRİNCİL ÖNCELİĞİNİZİ KEŞFETMEK

Çocuklar dünyayı algıladıklarında, dünyayla ilgili kararlar verdiklerinde ve "o zaman... yapmalıyım" gibi inançlar içeren temel sonuçlara vardıklarında kişilik öncelikleri geliştirilmiş olur. Aşağıdaki örnekler çocukların aynı koşullarda verebilecekleri farklı kararları gösteriyor:

- "Ben küçüğüm ama onlar büyük. O yüzden başkalarının bana bakmasını sağlamalıyım." (Rahatlık)
- "Ben küçüğüm ama onlar büyük. O yüzden aşağılanmış hissetmemek için kendimi ve yaşadığım durumları kontrol altında tutmalıyım." (Kontrol)
- "Ben küçüğüm ama onlar büyük. O yüzden sevilmek için başkalarını memnun etmeliyim." (Memnuniyet)
- "Ben küçüğüm ama onlar büyük. O yüzden onlara yetişmek için daha sıkı çalışmalı, hatta onlardan daha iyi iş çıkarmalıyım." (Üstünlük)

Küçük yaşlarda verilen bu kararların sonuçları geleceğe yansır. Hayattaki davranış modelinizin üç yaşındaki bir çocuk tarafından yaratıldığını düşünmek ürkütücü geliyor mu?

HAYAT MODELİNİZ

Hayalinizdeki evin modelini yaratma işini üç yaşındaki bir çocuğa verir miydiniz? Bunun kulağa ne kadar saçma geldiğini düşünüp

gülüyor olabilirsiniz. Yine de hayatınız, küçük bir çocukken yarattığınız modele dayanıyor. Aslında modelinizi yaratmaya doğumunuzdan itibaren başladınız ama insanların çoğu gibi bebekken ya da üç yaşına kadar verdiğiniz kararları hatırlamıyorsunuz. Ancak küçük yaşlarda verdiğiniz kararları üç, dört, beş yaşlarına geldiğinizde (yine bilinçaltınızda) onayladınız. Altı ila on yaşına geldiğinizde bilinçsizce bazı tavsiyeler ekleyerek hayat modelinizi yaratmaya devam ettiniz. Ergenlikteyken sırf eğlencesine (bütün o coşan hormonlarınızla birlikte) tabloyu tamamlamak için bazı kararlar, düşünceler, his ve tavırlar da eklediniz. Hayat modelinizin bazı kusurları olması şaşırtıcı mı? Eğitim almamış ve bazen yaşla birlikte gelen objektiflikle hayatı yorumlayabilecek kadar deneyimi olmayan küçük bir çocuktan, hatta ergenlikteki bir gençten hayat modeli yaratma konusunda başka ne bekleyebilirsiniz ki?

Hayat modelinizi (yaşam tarzı önceliğinizi) anlamak size bazı düzeltmeler yapma fırsatı sunar. Aynı zamanda çocuklarınızın hangi modelleri kullanmaya başladığını tespit etmenize yardımcı olacak ve güvensizlik hissettiklerinde verdikleri tepkileri daha iyi anlamanızı sağlayacak. Eğer hâlâ hangi yaşam tarzı önceliğine sahip olduğunuza karar vermekte zorlanıyorsanız, hangi ifadenin size en çok uyduğunu seçin:

- "Ben ve çevremdekiler rahat olduğunda kendimle ilgili en iyi hisleri taşıyorum. Gerilim, acı ve stres olduğunda kendimle ilgili en kötü hisleri taşıyorum." (Rahatlık)
- "Her şey düzenli ve yerli yerindeyken, kendimin ve yaşadığım durumun kontrolü benim elimdeyken kendimle ilgili en iyi hisleri taşıyorum. Utanç duyduğumda, aşağılandığımda ya da yapmam veya bilmem gerektiğini düşündüğüm bir şey yüzünden eleştirildiğimde kendimle ilgili en kötü hisleri taşıyorum." (Kontrol)

- "Hayat zor değil de eğlenceli olsun diye başkalarını memnun edip çatışmadan kaçınabildiğimde kendimle ilgili en iyi hisleri taşıyorum. Reddedildiğimde, dışlandığımda ya da değer görmediğimde kendimle ilgili en kötü hisleri taşıyorum." (Memnuniyet)
- "Başarılı olduğumda ve anlamlı bir katkıda bulunduğumda kendimle ilgili en iyi hisleri taşıyorum. Değersiz, anlamsız ve aptal hissettiğimde kendimle ilgili en kötü hisleri taşıyorum." (Üstünlük)

Stres (ya da güvensizlik) zamanlarında sizin için en doğru olan ifade, sizin birincil önceliğinizdir. Yaşam tarzı önceliğinizi anlamada "stres zamanları" önemli bir faktördür. Stres altında değilken aşağılanmaktan, reddedilmekten, anlamsızlıktan ya da acıdan endişe duymayız. Hayatımızın huzurlu dönemlerinde genellikle eski çocukluk kararlarımızın, davranışlarımızın ve inançlarımızın oltasına takılmıyoruz. Yalnızca stres algıladığımızda ya da güvensizlik hissettiğimizde yaşam tarzı önceliklerimizin negatif yönlerine sapıyoruz. Genellikle çocuklarla aramızda geçen güç mücadelesinin temelinde bu davranışlar yatıyor.

"Stres algıladığımızda" diyorum çünkü stres tam olarak böyle bir şeydir. Bir kişiye stresli gelen bir şey, başka biri için öyle olmayabilir zira o şeyi stresli kılan sadece sizin düşüncelerinizdir. Adler bu konuda şöyle söylemiştir: "Düşüncelerinizin, sizin onlara kattığınız anlamdan başka bir anlamı yoktur." (*Serenity: Simple Steps for Recovering Peace of Mind, Real Happiness, and Great Relationships*[1] adlı kitabımda bu önemli kavramla ilgili daha fazla bilgi bulabilirsiniz.)

İKİNCİL ÖNCELİĞİNİZİ KEŞFETMEK

"Eh, kesinlikle aşağılanmaktan ve utanç duymaktan kaçınmak istiyorum ama başkalarını ya da yaşanan durumları kontrol et-

meye çalıştığımı sanmıyorum. Aslında genelde başkalarını memnun etmek için çok çabalıyorum," diyor olabilirsiniz. Durum buysa, ikincil önceliğinizi tam da şimdi tespit ettiniz demektir. Normal hareket metodunuz ya da "tarzınız" memnuniyettir. Bu sizin ikincil önceliğinizdir çünkü güvenli hissettiğinizde genellikle yaptığınız şey budur. Yalnızca güvensizlik ya da baskı altında hissettiğinizde "gereklilik" inançlarınıza dönersiniz. Ancak o zaman memnun etmeyi bırakıp algıladığınız aşağılamadan kaçınmak için kontrol metotlarınızı kullanırsınız.

Güvenli hissettiğimizde günlük bazda hareket metodumuz (ya da ikincil önceliğimiz) olarak bir öncelik seçeriz. Stresli, güvensiz ya da tehdit altında hissettiğimizde ise birincil önceliğimize döneriz. Diğer bir deyişle, farklı şartlar altında farklı önceliklere göre davranışlarımızı belirleriz ama bunun amacı daima "gereklilik" önceliğimizi sürdürmektir. Örneğin, yaşam tarzı önceliği kontrol olan bir insan, kontrolü sürdürmek için başkalarını memnun edebilir, kontrolü elden bırakmamak için mükemmellik arayışına girebilir ya da kontrolün elinde olduğu hissini kaybetmemek için insanları ya da yaşanan durumu rahatlatabilir.

YAŞAM TARZI ÖNCELİKLERİ İLE EBEVEYNLİK VE ÖĞRETMENLİK STİLLERİ

Her bir önceliğin pek çok artısı ve eksisi, bir ebeveyn olarak nasıl davranacağınızı etkiler. Yaşam tarzı önceliklerini anlamanın amacı stereotipler yaratmak değil, çocukken algıladıklarınıza ve verdiğiniz ama sonra "unuttuğunuz" kararlarınızın kurbanı olmak yerine bilinçli seçimler yapmanıza yardım etmek için farkındalığınızı artırmaktır. Yaşam tarzı önceliklerinizin olası yükümlülüklerini anladığınızda, onları aşmak için stratejiler geliştirebilirsiniz. Kurban rolü oynamak yerine seçimlerinizle ve davranışlarınızla yarattıklarınızın (ki bunlara çocuklarla yaşadığınız zorluklar da dâhildir) sorumluluğunu daha fazla alabilirsiniz.

TABLO 10.2: YAŞAM TARZI ÖNCELİKLERİ EBEVEYNLİĞİ VE ÖĞRETMENLİĞİ NASIL ETKİLEYEBİLİR?

Öncelik	Ebeveynliğin olası artıları	Ebeveynliğin olası eksileri	Pratik yapılması gerekebilecek şeyler
Rahatlık	Çocuklara geçimli, diplomatik, öngörülebilir olmanın ve küçük şeylerden keyif almanın faydaları konusunda rol model olur.	Çocukların şımarık ve talepkâr olmasına neden olabilecek bir müsamahakârlık. Rahatlıkla "durumun gerekliliklerinden" daha fazla ilgilenmek	Rutin yaratmak, hedef belirlemek, sorunları birlikte çözmek, yaşamsal becerileri öğretmek, çocukların, seçimlerinin doğal sonuçlarını deneyimlemesine izin vermek, aile toplantıları düzenlemek
Kontrol	Çocuklara organizasyon becerileri, liderlik becerileri, üretkenlik sürekliliği, iddialılık, kanun ve nizama saygı, zaman yönetimi becerilerini öğretebilir.	Katılık, kontrolcülük. İsyankârlık, direnç ya da sağlıksız bir memnun etme çabasına davetiye çıkarabilir.	Boş vermek, seçim hakkı sunmak, düşündürücü sorular sormak, çocukları kararlara dâhil etmek, aile toplantıları düzenlemek
Memnuniyet	Çocukların arkadaş canlısı, düşünceli, uysal, ara bulucu, fedakâr, gönüllü yardımda bulunan ve mazlumların yanında biri olmalarına yardım edebilir.	Eziklik, skor tutma (artık sen bana borçlusun). İçerlemeye, depresyona ya da intikama davetiye çıkarabilir.	Çocukların kendi sorunlarını çözebileceğine inanmak, ortaklaşa sorun çözümü, duygusal dürüstlük, alıp vermeyi öğrenmek, aile toplantıları düzenlemek
Üstünlük	Başarılı olma ve kazanma konusunda rol model olur, çocuklara kaliteyi değerlendirmeyi öğretir ve onları mükemmelliğe motive eder.	Nutuk, öğüt, aşırı beklenti, "boy ölçüşme" konusunda yetersizlik ve başarısızlığa davetiye çıkarma, olaylara olasılıklar yerine doğru yanlış kavramlarıyla bakma	Haklı olma ihtiyacını boş vermek, çocuğun dünyasına girip ihtiyaçlarını ve hedeflerini desteklemek, koşulsuz sevmek, süreçten keyif almak ve mizah duygusu geliştirmek, bütün fikirlerin değer gördüğü aile toplantıları düzenlemek

Jane Nelsen, Cheryl Erwin ve Roslyn Duffy'nin kaleme aldığı *Positive Discipline for Preschoolers Facilitator's Guide* kitabından uyarlanmıştır.

Rahatlık

Artılar açısından bakacak olursak, yaşam tarzı önceliği rahatlık olan yetişkinler, çocuklara geçimli, diplomatik, öngörülebilir olmanın ve küçük şeylerden keyif almanın faydaları konusunda rol model olabilirler. Çocuklar ya da öğrenciler hayatta küçük şeylerden keyif almayı öğrenebilir ve "hayatın tadını çıkarmaya" vakit ayırabilirler. Pozitif Disiplin becerileri, bu yetişkinlerin daha kolay geldiği için çocuklara aşırı müsamahakâr davranma eğilimlerini anlamalarına yardımcı olabilir. Rahatına düşkün yetişkinler genellikle bırakınız yapsınlar türünden müsamahakâr bir stili seçerler ki bu, "şımarık veletler gibi davranma" ya da sınıfta kaosa neden olma eğilimi yaratabilir. Önceliği rahatlık olan yetişkinler çocuklarını sınır belirleme, rutin yaratma, hedef koyma ve aile ya da sınıf toplantılarında sorunları birlikte çözme süreçlerine dâhil ettiklerinde çok daha etkili olabilirler.

Bayan Carter'ın önceliği rahatlıktı. Genellikle çocuklarına çok fazla karar bırakıyor ve taleplerine çok çabuk boyun eğiyordu çünkü bu ona "daha kolay" geliyordu. Ancak tuhaftır ki kolay yolu seçmek her zaman hayatı kolaylaştırmıyordu. Ciddi bir stres ve rahatsızlıktan muzdaripti (çocukları da aynı durumdaydı) çünkü anlaşmayı bildikleri tek yol duygusal zorbalıktı (anne pes edene kadar mızmızlanmak ya da öfke nöbeti geçirmekti). Bayan Carter onları rahatlatmak yerine farkında olmadan ciddi bir gerilimle dolu bir aile ortamı yaratmıştı. Bayan Carter öncelikleri anlamanın, kendi eksilerindense artılarına vurgu yapmasına yardımcı olabileceğini öğrendiğinde çok heyecanlandı. Çocuklarına karşılıklı saygı ve yaşamsal becerileri öğretmeye vakit ayırmaya başladı ve onlara öğrendiklerini pratik edebilecekleri fırsatlar sundu. Onlara harçlık verdi, para harcama ve biriktirme konularından bahsetti, sonra da seçimlerinin sonuçlarını deneyimlemelerini sağladı.

Çocuklar taleplerde bulunduğunda isteklerini daha sonra tartışılmak üzere aile toplantısı gündemine aldı. Aile toplantı-

larında çocuklarını, istediklerini çabalayarak elde etmeleri için çeşitli yollarla tartışmaya ve beyin fırtınasına davet etti. Uyanma ve uyku vakti rutinleri yarattılar, ev işlerinin tamamlanması için planlar yaptılar ve basit aile gezileri programladılar. Bayan Carter uygun bir anaokulu seçme, güvenlik meselelerine karar verme, açık ve tutarlı sınırlar ile davranış beklentileri belirleme gibi pek çok konuda karar vermesi gerektiğini öğrendi. Çocuklarına eve daha yavaş güzergâh yerine otoyoldan gitmesinin onlar için sorun olup olmadığını, akşam banyo yapmak isteyip istemediklerini ya da hafta sonu kuzenlerine bakmayı önerip öneremeyeceğini sorması uygun değildi. Bu tür kararlar onun kendi sorumluluğuydu. Çocuklara bu tür seçimler yüklemeyi bıraktığında, çocuklar kendilerini daha güvenli hissettiler. Açık beklentiler çocuklara güvenlik hissi verirken Bayan Carter'ın eski davranışları aradığı rahatlık yerine kaygıya davetiye çıkarıyordu. Bayan Carter artık daha rahat olduğunu, evde daha az gerginlik olduğunu ve çocukların ihtiyaçlarını karşılayacak becerileri öğrendiklerini ve çok daha rahat ettiklerini fark ettiğinde bu duruma çok memnun oldu.

Kontrol

Artılar açısından bakacak olursak, önceliği kontrol olan ebeveynler ve öğretmenler, öğrencilerin organizasyon becerileri, liderlik becerileri, üretkenlik sürekliliği, iddialılık, kanun ve nizama saygı, zaman yönetimi becerilerini öğrenmelerine yardım etmekte çok iyidirler. Pozitif Disiplin ebeveynlik becerileri, önceliği kontrol olan ebeveynlerin, çocuklarına karşı aşırı katı ve kontrolcü olma eğilimini frenlemelerine yardımcı olabilir. Çocukları bu ebeveynlerin öğretmek istediği becerileri öğrenmeye teşvik etmek yerine aşırı kontrol isyankârlığa ve dirence davetiye çıkarır. Önceliği kontrol olan yetişkinler, aşırı kontrol ihtiyaçlarının farkına varıp boş vermek, seçim hakkı sunmak, düşündürücü sorular sormak ve çocukları

karar verme sürecine daha fazla dâhil etmek gibi becerileri pratik etmek için çabalarlarsa daha etkili olurlar.

Bayan Jones'un yaşam tarzı önceliği kontroldü. Çocuklarına neyi nasıl ve ne zaman yapacaklarını söylüyor ve onların karşı gelmesine kesinlikle izin vermiyordu. Sorumluluk sahibi ebeveynlerin gerçekten böyle yapması gerektiğine inanıyordu. Kontrolcü davranışları aslında çocukların öz disiplin, sorumluluk bilinci, iş birliği ve sorun çözme becerilerini öğrenmesine yardım etme hedefinin tam tersini elde etmesine yol açıyordu. Üç çocuğundan ikisi sürekli isyan halindeydi, sadece paçayı kurtarmalarına yetecek en az şeyi yapıyor ve cezalandırılana kadar sınırları zorluyorlardı. Bu da Bayan Jones'un kontrolsüz hissetmesine yol açıyordu ki bu tam da kaçınmaya çalıştığı şeydi. Bu iki çocukla sürekli güç mücadelesi veriyordu.

Diğer çocuğu ise "insanları memnun edip duran biri"ne dönüşüyordu. Annesinin beklentilerini karşılamaya ve onu memnun ederek onayını almaya çalışıyordu. Bununla birlikte dünyadaki mutlu, başarılı bir vatandaş olmak için ihtiyaç duyduğu yaşamsal becerileri geliştirmek yerine kendisi memnuniyetini düşünemeyecek hale geliyor ve insanları hiçbir zaman yeterince mutlu edemeyeceği korkusuyla yaşıyordu. Tam bir onaylanma bağımlısına dönüşüyordu.

Önceliklerini öğrenmek Bayan Jones'un eksileri yerine artılarını vurgulamasına yardımcı oldu. Çocuklarını sorun çözme sürecine dâhil etmek için aile toplantılarını kullanmaya başladı. Çocuklarının kararlarının sonuçlarını keşfedip hatalarından koşulsuz sevgi atmosferinde ders çıkarmasına yardım etmek için düşündürücü sorular sorma riskini almayı öğrendi. Her şeyden sorumlu olmaya ihtiyaç duymayı kesti ve çözüm için sorunlar üzerine tartışmaya başlayıp öneri istedi. Kontrolü elinde tutma ihtiyacını boş verdiğinde hem kendisinin hem de çocuklarının daha kontrollü hissettiğini fark ettiğinde minnettar oldu.

Memnuniyet

Artılar tarafından bakacak olursak, önceliği memnuniyet olan ebeveynler ve öğretmenler çocukların arkadaş canlısı, düşünceli ve uysal davranışları öğrenmelerine yardımcı olmakta çok iyidirler. Herkesi mutlu etmek istedikleri için genellikle arayı bulurlar. Fedakârlıkta da iyidirler ve genellikle başkalarına yardım etmek için gönüllü olurlar. Her zaman mazlumların yanındadırlar. Memnuniyet odaklı yetişkinler çocuklarını ya da partnerlerini kendileri pahasına memnun etmek için aşırı çabaladıklarında (ve diğerleri aynı nezaketi göstermediğinde) ne yazık ki aşırı memnuniyet içerlemeye ve depresyona davetiye çıkarabilir. Memnun olmaları için uğraşılan kişiler ise yapılanları takdir etmeleri ve yapılan iyiliğe karşılık vermeleri gerektiği için kendilerine dayatılan beklentilere içerleyebilir. Pozitif Disiplin becerileri bu yetişkinlerin herkesi memnun etmek için aşırıya kaçma eğilimlerini frenlemelerine yardım edebilir.

Önceliği memnuniyet olan ebeveynler ve öğretmenler özellikle başkalarının ihtiyaçlarına odaklanmayı bırakıp verebilecek daha fazla şeye sahip olmaları için kendi ihtiyaçlarına baktıklarında daha etkili olabilirler. Çocukların kendi kendilerini hoşnut etme yetilerine inanmaları ve onlara duygusal dürüstlük ve ortak sorun çözümü becerilerini öğretmeleri gerekir. Düşündüklerini, hissettiklerini ve istediklerini başkalarının da aynı şekilde düşünmesini, hissetmesini ya da onlara istediklerini vermesini beklemeden ifade etmeyi öğrenmekten yetişkinler de çocuklar da fayda sağlayacaktır. Söylemesi kolay ama yapması o kadar da kolay değil! Herkesin ihtiyaçlarına (ki buna kendi ihtiyaçları da dâhil) değer vermeyi öğrenmek karşılıklı saygı geliştirmek için elzemdir.

Bay Smith'in yaşam tarzı önceliği memnuniyetti. Çocuklarının birbirlerine, komşulara, büyükanne ve büyükbabalarına, kilise üyelerine ve öğretmenlerine iyi davranmalarını sağlamak için ciddi bir enerji ve efor sarf ediyordu. Başkalarına nasıl davrandıklarını, kendi duygularıyla baş etmelerine yardım etmekten

daha çok önemsiyordu. Diğer zamanlarda mızmızlandıklarında ya da ağladıklarında onlara aşırı derecede özel hizmette bulunuyordu. Örneğin, atıştırmak ya da uyumadan önce daha fazla hikâye istediklerinde onları memnun etmeye çalışıyordu. Atıştırmalıklar ya da hikâyeler onları mutlu mesut yatmaya ikna etmeye yetecek kadar memnun etmediğinde ise sinirleniyordu. Çoğu kez herkes yatağa üzgün giriyordu. Kimse memnun olmuyordu!

Çocuklarının babaları olarak onu sevmeleri ve onaylamaları da Bay Smith için önemliydi. Çocuklarının da onu memnun etmek istemesi ona mantıklı geliyordu. Çocuklarının, duygularını umursamadığını söyleyerek şikâyet etmelerini anlayamıyordu. Bu tam bir kısır döngüydü çünkü o da çocukları için "yaptığı onca şeyden" sonra kendi duygularını hiçe saydıklarından emindi.

Bay Smith yaşam tarzı öncelikleriyle ilgili bilgilere inandığından emin değildi. Ama çocuklarını sorun çözümü sürecine dâhil etmek için aile toplantıları düzenlemeye başladığında aile ortamının değiştiğini fark etti. Bay Smith ve çocukları duygularını ifade etmek için duygusal dürüstlüğe başvurmayı öğrendiler. "Farklı gerçeklikler" fikrini ve insanların durumları farklı şekilde algıladığı (ve bunların hiçbirinin yanlış olması gerekmediği), farklı insanları farklı şeylerin memnun ettiği ve varsaymak yerine sormanın saygılı bir davranış olduğu gerçeğini tartıştılar.

Kendi ihtiyaçlarını ve durumun gerekliliklerini göz önünde bulundurmanın önemli olduğunu keşfetti. Çocukların uyku vakti taleplerine tatlı sert bir şekilde, "Şimdi uyku vakti. Uyku vakti rutini tablonuzda sıradaki madde ne?" diyerek yanıt vermeyi öğrendi. İlk başlarda bu basit ifadeyi birkaç kez tekrar etmek zorunda kaldı. Ancak çocukları tam olarak kastettiği şeyi söylediğini öğrendiklerinde onu manipüle etmeye çalışmayı bıraktılar.

En nihayetinde Bay Smith, önce onları neyin memnun ettiğini keşfetmeden çocuklarını memnun etmeye çalışarak aslında kimseyi memnun etmediğini fark etti. Bu aile bireyleri birbirlerini

dinlemeye, ne istediklerini sormaya, birbirlerinin isteklerini karşılamak isteyip istemedikleri konusunda dürüst olmaya başladılar. Bay Smith öncelikleri ve Pozitif Disiplin ebeveynlik becerilerini öğrendiğinde çocukları da onun evlatları olmaktan keyif almaya başladı, Bay Smith de bir ebeveyn olduğu için gerçekten mutlu oldu. Herkes halinden memnundu, en azından çoğunlukla.

Üstünlük

Yaşam tarzı önceliği üstünlük olan ebeveynler ve öğretmenler başarılı olmak ve kazanmak konusunda çok iyi rol model olabilirler. Genellikle kaliteyi değerlendirebilir ve teşvik edebilirler, ayrıca "mükemmelliğe doğru motive etme" konusunda epey becerikli görünürler. Ancak çocukları bazen bunu "mükemmellik için yakalarına yapışmak" olarak görür ve ebeveynlerinin ya da öğretmenlerinin yüksek beklentilerini karşılama konusunda kendilerini yetersiz hissederler.

Pozitif Disiplin becerileri bu yetişkinlerin çocuklardan çok fazla şey bekleme eğilimini frenlemelerine yardım edebilir. Aşırı üstünlük genellikle bu yetişkinlerin ilham vermek istediği kazanma arzusu yerine yetersizlik hissine davetiye çıkarır. Önceliği üstünlük olan yetişkinler bir şeylerin (kendi standartlarına göre) "doğru" ya da "en iyi" olmasına duydukları ihtiyacı boş vermeye çabalarlarsa ve onlar için neyin önemli olduğunu keşfetmek adına çocukların dünyasına girmek, bir şeyleri yapmanın tek bir "doğru" yolu olmadığını unutmamak ve daima koşulsuz sevgi mesajını iletiklerinden emin olmak gibi becerileri pratik ederlerse daha etkili olabilirler.

Aynı zamanda hataların harika öğrenme fırsatları olduğunu öğretme ve bu konuda örnek olmayı, sorun çözümü için çocukların fikirlerini dinleyip kabul etmeyi de öğrenebilirler. Üstünlük arayışında olan yetişkinler bazen nihai hedefe öyle odaklanırlar ki süreçten keyif almayı tamamen unuturlar.

Bay Lyndol'ın yaşam tarzı önceliği üstünlüktü. Çocuklarına onlardan beklediklerinin yanı sıra kendi harika başarılarını anlatırdı. Bunun onları kendi adımlarını izlemeye motive edeceğine ve onlara ilham kaynağı olacağına inanıyordu ve kendisini bile geçecekleri beklentisiyle kendi öz değerine epey yatırım yapmıştı. Aynı zamanda tam bir işkolikti ve onlara "en iyisini sağlayabilmek" için çoğunlukla ailesini ihmal ediyordu. Esas istedikleri şeyin (talepler olmadan) onunla vakit geçirmek olduğunun farkında değildi.

Bu babanın üstünlük kişiliği aslında çocuklarının başarılı olmasına yardım etme hedefinin tam tersini elde etmesine yol açıyordu. Çocuklarından biri okulda problem yaratıp duruyordu (en iyinin de en iyisi olup babasının beklentilerini karşılayamıyorsa, en azından kötünün de kötüsü olabilirdi). Bu çocuk da üstünlük yaşam tarzını geliştirmişti ama bunu babasının istediğinin tam aksi yönünde gerçekleştiriyordu. Diğer çocuğu kaybetmeye dayanamayan, kazandığında bile rahatlayıp başarısının tadını çıkaramayan çünkü sürekli başarısızlık yüzünden utanmaktan ve aşağılanmaktan korkan bir mükemmeliyetçi olmuştu.

Bay Lyndol üstünlük yaşam tarzının eksileri yerine artılarını vurgulamaya ve her zaman istediği gibi bir baba olmaya motive olmuş durumdaydı. Bay Lyndol ve ailesi hataları tartışırken mizah duygusu geliştirmeye ve birlikte çalışabilecekleri projeler kurmaya çabaladılar. Bazen sırf sorun olmadığı konusunda birbirlerine güven vermek için birlikte hata yapma riskini bile aldılar. Bay Lyndol çocuklarıyla iletişimini iyileştirmek için aile toplantıları düzenlemeye başladı. Yalnızca bitirilen işin mükemmelliğini vurgulamakla kalmayıp yapım sürecinden keyif almaya ve iş birliği yapmaya çalıştılar.

Bay Lyndol nutuk çekmeyi bıraktı ve görüş farklılıkları konusunda bir tartışma açtı. Bay Lyndol ve çocukları birlikte planladıkları bir toplum hizmeti projesi üzerinde çalışmaya karar verdiler. Bay Lyndol çocuklarıyla daha iyi iletişim kurabilmeye başladığını keşfetti ve

hem onlardan hem de onlarla birlikte öğrendikleri sayesinde teşvik edilmiş hissetti. Çocuklar da teşvik edilmiş hissettiklerini ifade eden işaretler sergilemeye başladılar: Hem evde hem de okulda hevesliydiler ve gönüllü bir şekilde iş birliği yapıyorlardı.

Bay Lyndol bir çocuk futbol takımına antrenörlük yapmaya gönüllü oldu. İlk başlarda yalnızca güçlü becerilere sahip olan ve sıkı çalışmak isteyen çocuklar, özellikle de kazanmak isteyen çocuklarla çalışmak istedi. Bay Lyndol'ın yeni içgörüleri, teşvik ettiği sürece bütün çocukların potansiyeli olduğunu görmesine yardım etti. Bu çocuklarla birlikte çalışmaya ve topa vurma, koşma, pas verme becerilerini bilemeye başladı. Onlara ellerinden gelenin en iyisini yapmanın, maçı kazanmaktan daha önemli olduğunu öğretti ki bunu kendisi de öğreniyordu.

Pek çok maçta galip geldiler (ve çok azını kaybettiler) ama Bay Lyndol en büyük keyfi takımının oynarken takındığı tavırdan aldı. Birlikte çalıştılar ve çıkardıkları işten keyif aldılar.

ÇELİŞKİLİ YAŞAM TARZI ÖNCELİKLERİ

Ebeveynler ve öğretmenler yaşam tarzı önceliği stillerini ve Pozitif Disiplin ebeveynlik becerilerini öğrendiklerinde ne olduğundan daha önce bahsetmiştik. Öncelik stillerini anlamanın yanı sıra Pozitif Disiplin becerileri, yetişkinler ile çocukların daha az çatışmayla yaşamalarına ve birlikte çalışmalarına da yardımcı olur. Bu bölümün başında tanıttığımız iki çifti hatırlıyor musunuz? Alfred Adler'in sık sık söylediği gibi: "Zıt kutuplar çekici gelir ama birlikte yaşamakta zorlanırlar." Herkes kendisinde eksik olan bir özelliğe sahip olduğu için birini çekici bulur. Ancak bazen ilk etapta sevimli ve şirin gelen bir şey evlendikten sonra rahatsızlık verici olabilir. Bay ve Bayan Johnson örneğini ele alalım mesela.

David ve Suzanne Johnson kayak alanında tanıştılar. Aralarında hemen bir çekim oldu ve ilişkileri kısa sürede gelişti. Suzanne'in David'i çekici bulmasının nedeni rahat, geçimli ve yanındayken

gerçekten rahat edebileceği bir insan olmasıydı. Kayak yaparken bile dağdan aşağı rahatça süzülebiliyor gibi görünüyordu.

David'in Suzanne'i kendine göre çekici bulmasının sebebi ise parlak, çekici, belagatli ve yaratıcı olmasıydı: Tanıştığı en başarılı ve yetenekli kadınlardan biriydi. Pek çok ortak noktaları vardı. İkisi de kayak yapmayı seviyordu. Kayak alanının iniş çıkışlarının, onların ilişkisini ve ilk çocukları doğduğunda ebeveynlik stillerini betimleyen bir metafor olabileceği akıllarına bile gelmemişti.

David'in önceliği rahatlıkken Suzanne'in önceliği üstünlüktü. Genellikle bizde eksik olduğuna inandığımız bir özelliğe sahip olduğu için birini çekici buluruz. David hiçbir zaman Suzanne'in aktivitelerine engel olmadı, aslında onun başarılarını teşvik etti. Sonuçta onun hırsı ve kuvveti hayatı David için kolaylaştırıyordu. David'in cazibesi ve rahat tavrı, Suzanne'in büyük hedefleri ve yoğun enerjisi için mükemmel bir setti.

Sonra ilk bebekleri dünyaya geldi. Çok geçmeden (ve yaşam tarzı önceliklerinden hiçbir şekilde haberleri olmadan) bu bebeğin David'e rahatsızlık, Suzanne'e ise en iyi olamama hissi veren sıra dışı bir kabiliyeti varmış gibi gelmeye başladı. Aynı zamanda bebeğin onları ebeveynlik becerileri ve stilleri konusunda tartışmaya iten bir kabiliyeti de vardı. Baba fazla rahat, anne fazla sertti. Ya da en azından David ile Suzanne'in birbirleri hakkında söyleyecekleri bunlardı.

İyi biri en nihayetinde onlara yaşam tarzı önceliklerini açıkladığında işler David ve Suzanne için değişmeye başladı. Birlikte bir ebeveynlik sınıfına katıldılar ve küçük çocuklarına ekip çalışmasıyla ebeveynlik yapmak için efor sarf ettiler. Önceliklerinin artılarını takdir etmeye odaklandılar (ki zaten onları en başta bir araya getiren de buydu). İkisi de kendi eksileri üzerinde çalışmayı ve eleştirmek yerine birbirlerine destek ve anlayışlı olmayı kabul ettiler. Yeni Pozitif Disiplin ebeveynlik becerilerinin kendi ebeveynlik stillerine uyduğuna ve en çok yaratmak istedikleri şeyi

gerçekleştirmelerine yardım etmesine ikisi de özellikle memnun oldular: mutlu bir aile.

Eksilerimizi artılara çevirmeyi öğrendiğimizde gelişim başlar. İçgörü ve farkındalık kazandıkça gelişim de heyecan verici ve ödüllendirici olur. Yaşam tarzı önceliğimizi ve bunun çocuklarımızla ilişkimizi nasıl etkilediğini anlamak, zamanla ve sabırla mümkün olan en iyi ebeveynler ve en iyi insanlar olmayı öğrenmemize yardım edebilir.

ÖZET

Bu bölümdeki araçlar ya da sorular gereği yaşam tarzı önceliğinizi anlamanıza yardımcı olması için aşağıdaki aktiviteyi kullanın. Bunu grup olarak yapmak çok daha eğitici olacaktır. Her bir yaşam önceliğini temsil edecek daha küçük gruplara ayrılabilir ve aşağıdaki konuları doldurmanız için bırakılan boşlukları beyin fırtınası yaparak doldurabilirsiniz:

1. Araba tamponu için sloganlı bir etiket yaratmak
2. Artılarınız (grubunuzdaki üyelerin çoğunun ortak noktaları olarak gördükleri şeyler)
3. Eksileriniz (grubunuzdaki üyelerin çoğunun ortak noktaları olarak gördükleri şeyler)
4. Bu stilin çocuklarınızın yapmasına neden olabileceği şeyler
5. Çocuklarınızla hayatınızı ve ilişkinizi zenginleştirebilecek spesifik gelişim adımları

YAŞAM TARZI ÖNCELİĞİ AKTİVİTESİ



1. 1 numara en az sevdiğiniz olacak şekilde paketleri 1'den 4'e kadar derecelendirip numaralarını kutulara yazı. Kutular soldan sağa Üstünlük, Kontrol, Memnuniyet ve Rahatlık önceliklerini temsil ediyor.
2. Birincil yaşam tarzı önceliğim _____ (1 sayısı verilen kutu)
3. İkincil yaşam tarzı önceliğim _____ (2 sayısı verilen kutu)
4. Yaşam tarzı önceliğimi ifade eden bir araba tamponu etiketi şöyle olurdu:

_____

5. En iyi artılarım:

_____

_____

6. En büyük eksilerim:

_____

_____

7. Yaşam tarzı önceliğimin çocukların yapmasına neden olabileceği şeyler:

_____

_____

8. Gelişim için spesifik adımlar:

_____

_____

On Birinci Bölüm

HEPSİNİ BİR ARAYA GETİRMEK

Bu kitapta anlatılan prensiplerin çoğu temel kavramlar ile yetişkin tavırlarının anlaşılmasını ve uygulanmasını gerektirir. Hepsini bir araya getirdiğimizde çocukların hayatları boyunca işlerine yarayacak özellikleri geliştirmelerine yardım etmek için kullanabileceğimiz harika bir alet çantamız olur. Her çocuğa ya da duruma uygun tek bir yöntem olmadığı için pek çok seçeneğe sahip olmak rahatlatıcıdır. Bu bölümde sunulan yöntemlerin pek çoğu önceki bölümlerde de anlatılmıştı. Bu bölümde disiplin zorlukları ve birkaç yöntemi birlikte kullanmanın değeriyle ilgili yeni yetişkin-çocuk etkileşimi örnekleri bulacaksınız.

BANYO TEKNİĞİ

Sakinleşme dönemi olarak Pozitif Mola vermenin değerine birkaç kez değindik. "Sakinleşme"nin amacının "sürüngen" beyniniz aktifken bir anlaşmazlığı çözmeye çalışmak yerine "mantıklı beyniniz"e erişene dek beklemek olduğunu unutmayın, dolayısıyla bir şekilde geri çekilmek yardımcı olacaktır. Çocukların biraz mola vermesini düşünmek yerine kendisini geri çekecek kişilerin ebeveynler olması faydalı olacaktır.

Geri çekilmeden önce çocuklarınıza ne yapmayı planladığınızı ve bunun nedenini açıklayın (daha küçük çocuklar sözlerinizden değil, davranışlarınızdan bir şeyler öğrenecektir). Açıklama kısmı aile toplantısında da yapılabilir, bireysel görüşme şeklinde de. Onlara, "Üzüldüğümde kendimi daha iyi hissedene ve birlikte saygılı bir çözüm bulmak için çalışabilene kadar sakinleşmek için bir yere gideceğim," diyebilirsiniz. Bu şekilde çocuklarınıza harika bir rol model olursunuz.

Ebeveynlerin geri çekilmesi için banyo iyi bir yerdir. Dreikurs "banyo tekniği"yle tanınır. Banyoyu önermesinin nedeni pek çok evde kapısında kilit olan tek yer olmasıdır. Banyoda sakinleşmek için epey zamana ihtiyaç duyduğunuzu fark ederseniz, orayı kendiniz için kitaplar, dergiler ve müzik seti gibi nesnelerle olabildiğince rahat bir yer haline getirebilirsiniz. Şaka yapıyorum tabii ki ama ne demek istediğimi anladınız.

Bazı ebeveynler duş almayı, yürüyüşe çıkmayı ya da çocuklarını emanet edebilecekleri bir arkadaşları ya da eşleri varsa alışverişe gitmeyi tercih ederler. Bazen çocuklarınızla önceden kararlaştırdığınız saçları abartılı bir şekilde çekiştirmek, tepenizin attığını gösterecek şekilde kollarınızı indirip kaldırmak ya da barış işareti yapmak gibi bir sinyal de yardımcı olabilir.

Herhangi bir yolla sakinleşme dönemine başvururken saygılı bir tavır takınmanız önemlidir. "Kendimle ilgilenmem için biraz mola vermeye ihtiyacım var. Kendimi daha iyi hissettiğimde daha iyi bir iş çıkarabileceğime eminim," diyebilirsiniz. Çocuklara onlardan uzaklaşmak için ortamdan ayrılmadığınız, sadece herkes kendini daha iyi hissettiğinde sorunların saygı ve iş birliğiyle çözülebileceğini bildiğiniz için kendinizle ilgilenmeye gittiğiniz konusunda güven verin.

ROMAN TEKNİĞİ

Öğretmenler çocukları sınıfta yalnız bırakamadıkları için geri çekilmelerinin bir yolu, anlaşmazlık zamanında oturup bir roman okumaktır. (Bunu deneyen öğretmenler bunun çok etkili olduğunu gördüler ama pek çok öğretmen de bu tekniği uygularken kendini rahatsız hissetti. Eğer sizin stilinize uygunsa bunu deneyebilirsiniz.)

İlk adım, çocuklara planınızı anlatmaktır. Sizin işinizin öğretmek, onların işinin öğrenmek olduğunu söyleyin. Eğer işlerini yapmak istemezlerse siz de işinizi yapamazsınız. Bu yüzden düzeni bozduklarında ve siz işinizi yapamaz hale geldiğinizde oturup roman okuyacağınızı ve işinizi yapabilmeniz için onlara işlerini yapmaya hazır olduklarında size haber vermelerini söyleyin.

Bazı öğretmenlerin bu metodu sevmemelerinin nedeni, bir şeylerin daha iyiye gitmeden önce kötüleştiği sınama dönemine dayanamamalarıdır. Çocuklar yeni özgürlüklerini test etmek için sık sık düzeni bozabilirler. Ancak çok geçmeden yatışır ve öğretmenlerine öğrenmeye hazır olduklarını söylerler. Pek çok sınıfta öğrenciler özgürlüklerini test etmezler. Yalnızca öğretmen roman okumaya başlayana kadar düzeni bozduklarının farkına varmazlar. Bu sözsüz işareti görür görmez hemen sessiz olurlar.

Bu metot yalnızca öğrencilerinin hayranlığını ve saygısını kazanan öğretmenler için etkilidir çünkü yeterince hazır ve etkilidirler. Aynı zamanda en çok ilkokul sınıflarında etkilidir. Yetişkin onayı yerine akran onayını önemseyen ergenlik çağındaki gençlerde bu metodun sonuçları feci olabilir.

Dört, beş ve altıncı sınıf öğrencilerine özel eğitim veren Bay Rasmussen, öğrenciler düzeni bozduğunda sınıfı terk etmek için müdürden izin aldı. Önce çocuklara öğrenmeye hazır olmadıklarında sınıftan ayrılacağını açıkladı. Hazır olduklarında öğretmenler odasına gelip kendisine haber vermelerini söyledi. Aynı gün öğrenciler öyle gürültü yaptılar ki öğretmen bağırmadığı sürece

sesini duyamadılar. Öğretmen ile yardımcısı kahve bardaklarını alıp sınıftan çıktılar.

Bay Rasmussen öğretmenler odasında otururken çok gergindi. Bunun işe yarayıp yaramayacağından hiç emin değildi. Çocukların sınıfta neler yapabileceğini düşünürken aklına binbir türlü şey geliyordu. Otuz dakika geçmesine rağmen yanına gelmediklerinde işten kovulup kovulmayacağını düşünmeye başladı.

Kırk beş dakika sonra öğrencilerden biri öğretmenler odasına gelip Bay Rasmussen'e sınıfa dönüp ders anlatmasına hazır olduklarını söyledi. Çocukların sonraki birkaç gün boyunca ne kadar iş birliği yaptığını görmek Bay Rasmussen'i hayretler içinde bıraktı.

Çocuklar bir daha düzeni bozduklarında Bay Rasmussen ve yardımcısı raftan kahve bardaklarını aldılar. Çocuklar hemen uslanıp hazır olduklarını söylediler. Bu çocukların Bay Rasmussen'i gerçekten çok sevdiklerini belirtmek önemlidir. Onların saygısını kazanmıştı ve artık kendisine saygısını gözler önüne seriyordu.

Bu hikâyeyi duyduktan sonra bir başka özel eğitim öğretmeni de bunu denedi. Öğrencilerinin iş birliğine hazır olduklarını belirten imzalı bir dilekçeyle yirmi dakika sonra yanına geldiklerini bildirdi.

Bir başka öğretmen, öğrencilerine kendisini nerede bulabileceklerini söylemeyi unutmuştu. Öğrenciler idareye gidip interkomla öğretmenlerine hazır olduklarına dair çağrıda bulundular.

Okulunuzda buna karşı katı kurallar varsa bunu denemenizi söylemiyorum. Ancak bazı müdürler bu tür bir riski almanıza izin verecektir.

POZİTİF MOLA

Eğer gerekçe önceden açıklanırsa, çocuklar kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak bir yerin tasarlanmasına yardım ederse ve ebeveynler ya da öğretmenler, "Pozitif Mola alanına gitmek sana iyi gelir mi?" (ya da artık oraya ne demeye karar verdilerse) diye

sorarsa, sakinleşme dönemi hevesi kırılmış çocuklar için etkili olabilir.

Banyo ve roman teknikleri bazen daha iyidir çünkü çocuklardan bir şey yapmalarını istemek yerine bizzat ne yapacağınıza karar vermiş olursunuz. Ancak pek çok ebeveyn ve öğretmen banyo tekniği yerine Pozitif Mola'ya başvurmayı sever çünkü akşam yemeğini hazırlamak ya da ders anlatmak gibi bir işle meşgullerken banyoya çekilmek onlara fazlasıyla uygunsuz gelir (bununla birlikte sorumluluk bilinci ve iş birliğini öğrenmeleri amacıyla çocukları güçlendirmek ve teşvik etmek için kısa süreli bir uygunsuzluk hissi, ödenebilecek küçük bir bedeldir).

Tekrar değerlendirmemiz gereken önemli bir kavram da şudur: Çocukların daha iyi iş çıkarması için önce onlara kendilerini daha kötü hissettirmemiz gerektiğine dair çılgınca bir fikre nasıl kapıldık? Yetişkinlerin çoğu çocukları odalarına gönderme amacının, onlara ızdırap çektirmek olduğuna dair yanlış bir fikri benimsemiştir. "Odana git ve ne yaptığını bir düşün." Ses tonu da genellikle şunu ima eder: "Ha bir de ızdırap çek." Hatta bir ebeveyn şöyle bir şikâyette bile bulundu: "Çocuğumu odasına göndermemin hiçbir iyi tarafı yok ki. Bundan keyif alıyor."

Ben de, "Harika. Bu çok daha iyi sonuçlar doğurur," dedim. Aslında ebeveynlere huzurlu ve mutlu oldukları bir anda çocuklarına (altıncı bölümde bahsettiğimiz) Pozitif Mola'yı öğretmelerini öneriyorum. "Üzüldüğünde ya da kızdığında odana gidip kendini iyi hissedeceğin bir şey yapman senin için faydalı olabilir. Kitap okuyabilir, oyuncaklarınla oynayabilir, müzik dinleyebilir ya da biraz şekerleme yapabilirsin. Kendini daha iyi hissettikten sonra dışarı çıkabilirsin ve birlikte bir çözüm bulabiliriz." Bunun yaramazlığı ödüllendirdiğinden kaygılanan ebeveynler, Pozitif Mola'dan sonra herkes kendini iyi hissettiğinde sorun çözümü seansı yapmazlarsa kaygılarında haklı çıkabilirler. Lütfen çocukları "gönderilecekleri" değil de "seçebilecekleri" kişisel mola alanları yaratma sürecine

nasıl dâhil edeceğinizle ilgili daha fazla bilgi almak için *Positive Time-Out and Over 50 Ways to Avoid Power Struggles in Homes and Classrooms*[1] kitabına başvurun.

Üç yaş altındaki çocuklar genellikle molaya gönderilmek (ya da gitmeyi seçmek) için fazlasıyla küçüktür, söz konusu Pozitif Mola olsa bile. Ancak onlarla birlikte siz de gidebilirsiniz. Muhtemelen ikinizin de buna ihtiyacı vardır. Bayan James yaramazlık yaptığı için Ann'i yatak odasına götürmeye başladığında Ann daha on dört aylıktı. Ann'i kucağına alıyor ve odadan çıkarmadan önce ona birkaç dakika kitap okuyordu. Ann öfke nöbeti geçiriyorsa annesi sessizce Ann'in yatağında oturuyor ve duygularını yaşamasına "izin veriyordu". Ann nihayet sakinleştiğinde Bayan James, "Artık sarılmaya hazır mısın?" diyordu.

Bunun, yaramazlığı ödüllendirmek olmadığını unutmayın. Bu yalnızca Ann üzgünken duygularıyla baş etmesine rol model olmanın saygılı bir yoludur ve istediği her şeyi yapmasına müsaade etmenin aksine Ann'in duygularını hissetmesine izin vermekte bir sorun yoktur. Bu metot, davranışı iyileştirmenin en güçlü motivasyon kaynağı olan temel teşvik kavramına dayanır. Aynı zamanda geçerli çocuk gelişimi prensiplerine dayanır: Neden sonuç ilişkisini entelektüel düzeyde anlayıp davranışlarını gözetimsiz bir şekilde kontrol edemeyen on dört aylık bir çocuğu cezalandırasınız ki?

Ann mızmızlanmak gibi "heves kırıklığı davranışlarında" ya da mobilyaların üzerinde zıplamak gibi "sınama davranışlarında" bulunduğunda Bayan James onu tatlı sert bir şekilde odasına götürüyor ve yanında oturuyordu. Bazen Bayan James, zamanlayıcıyı bulmasını isteyip kendisini daha iyi hissetmesinin kaç dakika süreceğine bakmasını istiyordu (dikkat dağıtma). Bazen de ona seçenek sunuyordu: "Odana tek başına mı gitmek istersin, yoksa kendini iyi hissedene kadar sana eşlik etmemi mi?"

Ann dört yaşına gelene kadar bu rutine epey alışmıştı. Sakinleşmeye ve kendini daha iyi hissetmeye ihtiyacı olduğunda ya

odasına tek başına gidiyor ya da annesinden onunla birlikte gelmesini istiyordu. Bazen sakinleştiğini ve kendini daha iyi hissettiğini göstermeden önce bir süreliğine ağlıyor veya surat asıyordu (çünkü bu tür duygular hissetmesinin normal olduğunu öğrenmişti). Bazı zamanlar da sadece odasında bir süre oyun oynuyor veya uyuyakalıyordu. Dışarı çıktığında davranışını değiştirmeye veya saygılı bir çözüm bulmaya hazır oluyordu. Ann Pozitif Mola'yı kullanarak otokontrol pratiği yapabilmişti çünkü molaya "gönderilme" konusunda "isyan etmesi" gerektiğini hissetmemişti.

Bayan James ameliyat olduğunda ve yaramazlık yapınca Ann'i odasına götürecek gücü olmadığında (kendisi mola vermek zorunda hissettiği için) banyo tekniğini kullanmanın etkili olduğunu öğrenmişti. Bir gün Ann mızmızlanırken Bayan James koridoru geçip banyoya girdi. Ann peşinden gelip kapıya vurarak, "Dışarı çıkmanı istiyorum," diye ağlamaya başladı. Bayan James birkaç dakika sonra Ann'in önce hıçkırıklarını kontrol etmeye çalıştığını, sonra da mutlu bir ses tonuyla, "Dışarı çıkman için hazırım," dediğini duydu.

Bayan James dışarı çıktığında, "Hazır olmana çok sevindim. Seninle vakit geçirmeyi seviyorum. Neden mızmızlanma meselesini aile toplantısı gündemine almıyoruz? O zaman çözüm bulmak için aklımıza iyi fikirler gelebilir," dedi.

ÇOCUKLARINIZA NE YAPTIRACAĞINIZA DEĞİL, KENDİNİZ NE YAPACAĞINIZA KARAR VERİN

Çocuklara odalarına gitmelerini söylemenin (ya da başka bir talepte bulunmanın) potansiyel tehlikesi, reddederlerse güç mücadelelerine ya da bunu ceza gibi algılayıp incinirlerse intikam döngüsüne davetiye çıkarma ihtimalinizdir. Bu özellikle de daha büyük çocuklar için geçerlidir. Çocukların onlara yaptırmaya çalıştıklarınızdan ziyade kendiniz yapmaya karar verdiğiniz şeylerin doğal

ve mantıksal sonuçlarından ders çıkarmalarına izin verdiğinizde bu olasılık ortadan kaldırılmış olur.

Bonnie altı çocuklu bir dulla evliydi. En büyükleri sekiz yaşındaydı, en küçükleri ise iki yaşındaki ikizlerdi. Bu çocukların anneleri ikizlerin doğumunda ölmüştü. İkiz bebekler de dâhil altı çocuğa bebek bakıcısı bulmanın ne kadar zor olduğunu hayal edebilirsiniz. Çaresizce iş arayanlar bile çok uzun süre durmuyordu, bu yüzden Bonnie yeni anneleri olana dek çocuklar tutarlı ve sürekli bir disiplin görmemişti. Bu özellikle de korkunç bir işkence gibi geçen yemek vakitlerinde belli oluyordu çünkü çocuklar birbirleriyle kavga ediyor, tartışıyor ve birbirlerine yiyecek atıyorlardı.

Bonnie pratik yapma fırsatı elde etmeden önce Pozitif Disiplin prensiplerini öğretiyordu. Artık pratik yapma şansı da vardı. Bonnie'nin ilk yaptığı şey aile toplantısı düzenlemek oldu. Yemek vakti davranışlarını tartışmadı bile. Yalnızca sofra kurulduktan sonra yemeklerini bitirmek için ne kadar zamana ihtiyaç duyduklarını sordu. Bunun üzerine konuşup on beş dakikanın yeterli olacağına karar verdiler (kavga etmek, tartışmak ya da yiyecekleri birbirlerine fırlatmanın ne kadar vakit aldığını hesaba katmayı unuttular). Akşam yemeğinin saat altıda sofrada hazır olmasını ve on beş dakika sonra sofranın toplanmasını memnuniyetle kabul ettiler.

Ertesi akşam Bonnie ve kocası yemek erken olup biten kavgaları görmezden geldiler. On beş dakika sonra Bonnie sofrayı topladı. Çocuklar hâlâ aç olduklarını, yemeyi bitirmediklerini söyleyerek itiraz ettiler. Bonnie tatlı sert bir şekilde, "Yalnızca kararlaştırdığımız kurala uyuyorum. Kahvaltıya kadar dayanabileceğinize eminim," dedi. Akşamın geri kalanı boyunca buzdolabının önünde elinde roman, kulaklarında tıkaç oturdu.

Ertesi akşam çocuklar yeni annelerinin "ciddi" olup olmadığını test etmek için yine önceki akşamki gibi davrandılar. Üçüncü akşam ciddi olduğunu bildikleri için yemeklerini bitirmekle öyle

meşgullerdi ki kavga edecek, tartışacak ya da birbirlerine yiyecek atacak zamanları olmadı.

Bu hikâyenin devamı da çok hoş. Altı yıl sonra ebeveynleri hafta sonu tatiline gittiğinde bu çocuklarla kalma fırsatım oldu. O kadar sorumluluk sahibi ve kabiliyetlilerdi ki bütün hafta sonu parmağımı bile kaldırmadım.

Çocuklar bütün yemekleri hazırladılar ve benim müdahale etmem gerekmeden bütün ev işlerini yaptılar. Yemek ve ev işi planlarını bana gösterdiler. Ayın ilk aile toplantısında o ayın menüsünü planlamışlardı. Bonnie (o alışverişi yapıyordu) ve (futbol antrenmanı olan) evin en büyük oğlu dışında her biri bir akşam yemek yapıyordu.

Her şeyin sorunsuz ilerleyip ilerlemediğini sordum onlara. "Her zaman değil," dediler. Kızlardan biri, eskiden yemek pişiren kişinin mutfağı temizlemeyeceği kuralını uyguladıklarını söyledi. Ama bu bazı sorunlara yol açmıştı çünkü temizlik işini yapan kişi, aşçının hep çok dağınık çalıştığından şikâyet ediyordu. Bu yüzden bu kuralı değiştirip yemeği pişirenin temizliği de yapmasına karar vermişlerdi. Yeni kararları sayesinde şikâyetler sona ermişti ve kendilerine sıra gelene kadar herkes uzun bir mola verebiliyordu.

Bu örnek, bu metodu başarılı kılmak için önemli olan birkaç konuyu özetliyor:

- Çocukların ne yapacağınızı önceden bilmesini sağlayın. Mümkünse, belli şartlar altında ne yapılacağı konusunda onaylarını alın.
- Tatlı sert bir tavırla harekete geçin, sözlerle yetinmeyin. Çocuklar yeni planınızı test ettiklerinde, ne kadar az söz söylerseniz o kadar iyi olur. Konuşmayı kesip harekete geçin.
- Söylediğiniz az sayıda sözde de nazik ve arkadaş canlısı bir üslup kullanın.

- Güç mücadelesine ya da intikam döngüsüne girme dürtünüzü görmezden gelin. Çocuklar sizi sınamak ve eskisi gibi tepki vermenizi sağlamak için ellerinden gelenin en iyisini yapacaklardır.
- Planınızın takibini yaparken yaramazlıklarını görmezden geldiğinizde çocukların "yanına kalmasına" izin veriyormuşsunuz gibi gelebilir. Cezanın daha anlık sonuçlar sağlayacağı doğrudur ancak bu metot çocukların gelecek için sorumluluk bilinci ve diğer yaşamsal becerileri (uzun vadeli sonuçları) geliştirmelerine yardım eder.
- Bir şeyler daha iyiye gitmeden önce kötüleşebilir. Yeni hareket planınızda tutarlı olun ki çocuklar yeni bir şekilde yanıt vermeyi öğrensinler.

Aşağıda çocuklara bir şey yaptırmaya çalışmak yerine bizzat ne yapacağınıza karar vermeniz konusunda bazı örnekler sıraladık:

- Çocukların kirlilerini çamaşır sepetine koymasını sağlamaya çalışmayın. Yalnızca çamaşır sepetindeki kıyafetleri yıkamaya karar verin. Çok geçmeden çocuklar istedikleri zaman temiz kıyafet bulamamanın doğal sonucundan ders çıkaracaktır.
- Çocuklara mutfağı toplamaları için dırdır etmeyin. Sadece mutfak temizlenene kadar yemek yapmayı reddedin. Temizlenmesini beklerken iyi bir roman okuyup ne kadar keyifli vakit geçirebileceğinizi düşünün. İlk başta çocuklar her acıktıklarında fıstık ezmeli sandviç yapmanın harika olduğunu düşünebilirler. Ama bu çözüm bir süre sonra bayatlar ve çocuklar hayatta daha iyi yemeklerin keyfini çıkarmak istiyorlarsa iş birliğinin iki yönlü bir durum olduğunu çok geçmeden anlarlar.

- Bu metodu güç mücadelesi ya da intikam döngüsüne dönüştürmeyin. Bazı ebeveynler bu kavramı yanlış anlar ve istedikleri şeyi yapmaları için çocuklara zorbalık etmek ya da onları utandırmak veya yapmaları "gerekenleri" yapmadıkları için onlarla "ödeşmek" amacıyla kullanmaya çalışırlar. Ana fikir, bu durumlarda çocukların yaptıklarından endişelenmemektir. Diğer bir deyişle, çocuğunuz kirlilerini çamaşır sepetine koyma sorumluluğunu almak yerine kirli kıyafetler giymeyi seçerse endişelenmeyin. Çocuklarınız yemek yapabilin diye mutfağı temizlemek yerine fıstık ezmeli sandviç yapmayı tercih ederse kaygılanmayın. Mutfağın dışında geçirdiğiniz vaktin tadını çıkarın.

Bu yöntemi kullanma konusunda rahatsızlık yaşamayan ebeveynler ve öğretmenler için kaygısızlık oldukça etkili bir yöntemdir. Ardından planın takibini sorunları çözmeye çalışmak için aile ya da sınıf toplantıları yapmak, eğitime zaman ayırmak, düşündürücü sorular sormak ve teşvik etmek gibi metotlarla yaparlar. Kaygısız kalamayanlar başka metotlar kullanabilirler. Hiçbir zaman bir sorunla baş etmenin tek bir yolu yoktur. Ebeveynlik çantamızda ne kadar çok yöntem olursa o kadar etkili oluruz. *Positive Discipline A-Z*[2] kitabımızda spesifik davranış zorlukları konusunda gelecekte sorun çıkmasını önlemek için binden fazla cezalandırıcı olmayan çözüm ve metot sunduk. *Positive Discipline: A Teacher's A–Z Guide*[3] da öğretmenler için zorlayıcı olan uzun bir davranış listesi için aynı şeyi yapıyor. Ebeveynler ve öğretmenler en çok rahat ettikleri ya da çocukları veya öğrencileri üzerinde en çok işe yaradığını düşündükleri önerileri seçebilirler. Bazı ebeveynler ve öğretmenler mola isteyip çocuklarıyla ilgili spesifik bir davranış zorluğu konusundaki önerileri okuyabilir ve hangisinin daha çok işe yarayacağını düşünüyorlarsa birlikte o öneriyi seçebilirler.

DUYGUSAL GERİ ÇEKİLME

Sakinleşme döneminin amacı, güç mücadelelerine ya da intikam döngüsüne kapılmak yerine duygusal çatışma sona erene kadar geri çekilmektir. Daha sonra sorunları mantıklı bir şekilde çözebilirsiniz. Banyo tekniği ya da Pozitif Mola'nın önerilmesinin sebebi, yetişkinlerin ve çocukların çoğunun çatışma alanını terk edene dek sakinleşmekte zorlanmalarıdır. Duygusal olarak geri çekilebilseydik ve güç mücadelesine girmekten kaçınabilseydik ortamdan ayrılmamız şart olmazdı.

Daha önce bahsettiğimiz Bonnie ve eşi, yeni hareket planlarının takibini yaparken akşam yemeğinde çocuklarının masadaki yaramazlıklarını göz ardı edebilmek için duygusal olarak geri çekilmek zorundaydı.

Üçüncü sınıf öğretmeni Bayan Valdez, beni sınıf toplantısını gözlemlemeye davet etti. Erken vardım ve duygusal geri çekilme tekniğini ne kadar etkili bir şekilde kullandığına şahit oldum. Matematik aktivitesinden okumaya geçme vaktiydi. Çocuklar gürültü yapmaya ve düzeni bozmaya başladılar. Bayan Valdez'in transa girmiş gibi arka duvara dik dik baktığını gördüm. Çocuklar da bunu fark edip, "İçinden sayıyor," diye fısıldamaya başladılar. Bu fısıltı sınıfa yayıldı ve çocuklar dikkatli bir şekilde sessizce oturmaya başladılar.

Daha sonra öğretmenler odasına gittiğimizde Bayan Valdez'e, "Kaça kadar saydınız ve sayı hedefinize ulaştıktan sonra ne yapıyorsunuz?" diye sordum.

"Aslında sayı falan saymıyorum. Sadece çocuklar sessiz olana kadar ders anlatamayacağıma, dolayısıyla bir mola verebileceğime karar verdim. Beklerken arka duvara baktığım için çocuklar saate bakıp sayı saydığımı varsaydılar. Onlara uslu durmaları için dırdır ettiğimde beni hiç duymuyor gibiler ama onlar hazır olana kadar ders anlatmamaya karar verdiğimden beri çabucak sessizleşiyorlar," dedi.

Duygusal geri çekilme çocuğu sevmeyi bırakmak demek değildir. Anlaşmazlığa yol açan durumdan geri çekilmektir. Bütün geri çekilme metotlarında sakinleşme döneminin ardından teşvik, eğitim, yönlendirme veya sorun çözümü aktiviteleri gelmelidir.

SABAH DİDİŞMELERİNDEN KAÇINMAK

Aşağıdaki hikâye birkaç kavrama, tavra ve daha önce tartışılan metotlara, aynı zamanda rutin belirlemenin önemine örnek teşkil ediyor:

DaniRie'nin evinde sabahları genellikle çok telaşlı geçiyor. Bunun, annesinin kendisiyle ilgilenmesini sağlamak için mükemmel bir zaman olduğunu düşünüyor. Hatta olaylar genellikle şöyle seyrediyor: "DaniRie, lütfen kalkar mısın! Bir daha seslenmeyeceğim! Kitaplarının nerede olduğunu ben nereden bilebilirim? Nereye koyduysan oradadır... DaniRie, bak şakam yok, servisi kaçırırsan seni bir daha asla arabayla götürmeyeceğim. Daha fazla sorumluluk sahibi olmalısın."

Eğer bu size tanıdık geliyorsa ve "Felaket felaketi doğurur" deyişine inanıyorsanız, bu sahnenin her sabah milyonlarca evde tekrarlandığını bilmek içinizi rahatlatabilir. Bu, servisi kaçırdığında annesinin DaniRie'yi okula arabayla götürdüğü son gün olmayacaktı ve DaniRie bu gerçeği gayet iyi biliyordu. Bu tehdidi pek çok kez işitmişti ve ne kadar anlamsız olduğunun farkındaydı.

Annesi haklıydı: DaniRie'nin daha fazla sorumluluk sahibi olmayı öğrenmesi gerekiyordu. Ama sabahları cereyan eden bu tür olaylarda annesi aslında DaniRie'ye gitgide daha fazla sorumsuz olmayı öğretiyordu. Ona sorumluluk bilincini öğretmek yerine hesaplı manipülasyon yapmayı öğretiyordu. DaniRie'ye yapması gereken her şeyi sürekli hatırlatırken sorumluluk sahibi olan annesiydi. DaniRie annesi yolundan çekildiğinde ve geç kalmanın sonuçlarını deneyimlemesine izin verdiğinde sorumluluk bilinciyle davranmayı öğrenecekti. Servisi kaçırırsa okula yürümek zorunda

kalabilirdi ya da öğretmeni geç kaldığı süreyi telafi etmesini sağlayabilirdi. Ayrıca DaniRie kendi sabah rutini tablosunu yaratırsa muhtemelen daha fazla sorumluluk sahibi olurdu.

RUTİN TABLOLARI

Sabah didişmeleri eğitime vakit ayırarak, çocukları rutin belirleme ve sorun çözme süreçlerine dâhil ederek ve planın takibini yedinci bölümde anlatıldığı gibi tatlı sert bir şekilde yaparak önlenebilir.

Belirli rutinleri olan sınıflar, rutinsiz sınıflardan çok daha sorunsuz işler. Çocuklar planlanmalarına yardım ettiklerine rutinler çok daha etkili olur. Öğrenciler rutinleri listeleyen posterler hazırlayıp sınıflarına asabilirler. Sonra da son sözü rutinler söyler. Öğrenciler zıvanadan çıktıklarında öğretmenleri, "Şu an ne yapmamız gerektiğini bana kim söyleyebilir?" diye sorabilir. Birisi rutin posterini kontrol eder ve sınıfa ne yapmaları gerektiğini hatırlatır. Öğretmenin daima kontrolü elinde tutmaya çalışarak dirence neden olması yerine bu, iş birliğine davetiye çıkaracak şekilde çocukların kontrol sahibi olmalarına izin vermenin basit bir yoludur.

UYKU VAKTİ DİDİŞMELERİNDEN KAÇINMAK

Aşağıdaki hikâye sabah didişmelerinden kaçınma yolunun, aynı zamanda uyku vakti didişmelerinden kaçınmaya yardımcı olan rutinlerin bir parçası olarak bir gece önceden yapılacak bazı rutinlere bağlı olduğunu gösterir. Aynı zamanda eğitime zaman ayırıp saygı ve değerle planın takibini yapmak gibi bazı kavramları kullanma ihtiyacımızı açıklar.

Bayan Felix, iki yaşına geldiğinde Matthew'a kendi kendine giyinme eğitimi vermeye zaman ayırdı. Kolayca giyip çıkarılabilecek kıyafetler aldı. Ardından Matthew'la sürecin üzerinden birkaç kez geçti. Artık nasıl yapacağını bildiğinden emin olduğunda bir

daha oğlunun onu kendisini giydirmek için manipüle etmesine izin vermedi.

Matthew sabah anaokuluna gittiğinden Bayan Felix onu giyinip kahvaltı etmesine rahat rahat yetecek kadar önceden uyandırdı, ardından Bay Felix işe giderken onu da anaokuluna bırakacaktı. Matthew'a zamanında giyinmezse, okula varmadan önce arabada giyinmesi için kıyafetlerini bir poşete koyacağını söyledi ki bu mükemmel bir mantıksal sonuçtur.

Okuldan önceki geceden başlamak suretiyle şu rutinleri belirlediler: Matthew akşam yedide, atıştırıp yatmadan önce pijamalarını giyecekti. Ardından banyo rutini geliyordu. Matthew'un ailesi herkesin diş fırçalarını çıkarıp üzerine diş macunu sürmeyi dönüşümlü olarak yapma rutininden (geleneğinden) keyif alıyordu. Matthew taburesine çıkıp herkesin diş fırçasına macun sürmeyi seviyordu, tezgâha bol bol macun dökülse bile. Bütün aile bireyleri banyoya gidiyor ve macunun diş fırçalarına çoktan sürüldüğünü keşfedip, "Teşekkürler," diyorlardı. Ardından annesi ya da babası Matthew'u odasına götürüyor, sabaha hazır olması amacıyla ertesi gün giymek istediği kıyafetleri seçmesini sağlıyordu. (Bu rutin sabah ne giymek istediğine karar vermeye çalışırken ve kısıtlı zamanın baskısı çocuğa bulamadığı bir şey ya da kirli sepetindeki bir şeyi çekici kılarken çıkabilecek didişmeleri önler. Çocuk büyüdükçe kitaplarını, paltosunu ve sabah ihtiyacı olacak her şeyi hazırlamayı da öğrenecektir.) Ardından babası ya da annesi onunla gününün nasıl geçtiğiyle ilgili sohbet edecek, ona hikâye okuyacak ve iyi geceler öpücüğü verip yatağına yatıracaktı.

Matthew'u sabah uyandıracak kendine ait bir çalar saatli radyosu vardı. Birkaç dakikalığına ebeveynlerinin yatağına girip onlara sarılmayı seviyordu ki bu onların uyanması için iyi bir yoldu. Hepsi kalktığında Matthew odasına gidip giyiniyor, sonra da mutfağa gelip kahvaltıya yardım ediyordu. (Felix ailesinde kahvaltı vakti herkesin yapacağı bir iş vardı. Görevleri her hafta aile

toplantısında değişiyordu.) Matthew'un en sevdiği iş yumurtaları çırpmaktı ki "eğitime zaman ayırdıktan" sonra iki yaşındaki bir çocuk bu görevi çok iyi yapabilir. Matthew gitme vaktinden önce rutinlerini bitirirse oyuncaklarıyla oynayabilirdi.

Yağmurlu, soğuk bir günde Matthew işleri ağırdan aldığı için gitme vakti geldiğinde hazır değildi. Babası çıplak Matthew'u bir koluna, kıyafetlerinin olduğu çantayı da diğer koluna alıp yağmur altında yürümeye başladı, o sırada bir komşusu gazetesini almak için dışarıya çıkmıştı (çocuğunuza sorumluluk bilincini öğretirken bazen başkalarının ne düşüneceği konusunda endişelenmemeniz gerekir).

Matthew okul yolu boyunca ağladı. Babası nazik bir şekilde, "Kenara çekeceğim, sen de istersen kıyafetlerini giyebilirsin," dedi. Ancak Matthew babasını sınıyordu, yani giyinme faslı hiç de eğlenceli olmayacaktı. Matthew okula vardığında (bu prensiplere inanan) öğretmeni ona nazik bir şekilde, "Ah merhaba Matthew. Görüyorum ki hâlâ giyinmemişsin. Kıyafetlerinle odama git, giyindiğin zaman dışarı çıkabilirsin," dedi. Matthew da dediği gibi yaptı.

Yaklaşık bir ay sonra Matthew planı yeniden sınadı. Bu defa üzerinde pijamaları vardı ve okula varmadan önce arabada giyindi. Ağlamanın işe yaramadığını zaten öğrenmişti. O günden sonra Matthew genellikle vaktinde giyindi. Birkaç kez annesi onun oyalandığını fark edip, "Sanırım arabada giyinmeye karar verdin," dedi. Matthew bu fikirden hoşlanmadı, bu yüzden koşup hemen hazırlandı. Annesi ona hatırlatma yapma sorumluluğunu da almayabilir ve Matthew'un mantıksal sonuçları tekrar deneyimlemesine izin verebilirdi.

Bazı insanlar bu örneği sorguluyor çünkü Matthew'u okula çıplak götürmenin aşağılayıcı olduğunu düşünüyorlar. Sizi temin ederim ki bu durum Matthew'un umurunda değildi. Tabii ki aynı şeyi dört yaşındaki bir çocuğa yapamazsınız.

Babası aksi halde mantıksal sonuç olacak bir şeye suçlama ve utanç ekleyerek (beşinci bölümde açıklandığı gibi) durumdan "çıkar sağlamaya" çalışsaydı, bu deneyimi Matthew için aşağılayıcı hale getirebilirdi. Babası, "Hak ettin! Belki bir dahakine acele edersin. Senin yüzünden işe geç kalacağım. Giyinmediğin için muhtemelen bütün çocuklar sana gülecek," demedi. Böyle demesi bu deneyimi aşağılayıcı kılardı.

Bu hikâyeyi duyan bir anne, bunun biraz daha farklı bir versiyonunu denedi. Dört yaşındaki kızı Selena, anaokuluna gitmek için vaktinde giyinmemişti, bu yüzden annesi kıyafetlerini bir poşete koydu ve Selena'yı arabaya pijamalarıyla götürdü. Selena'yı okula pijamalarıyla götürmedi. Bunun yerine arabayı anaokulunun bir penceresinin yanına çekti. Kızına, "Tatlım, içeride seni görebileceğim bir yerde oturacağım. Giyinir giyinmez okula gel," dedi. Selena surat asarak arabada yaklaşık beş dakika oturdu. Sonra giyindi (belki de canı sıkılmıştı) ve okula girdi.

KALİTELİ UYKU VAKTİ PAYLAŞIMI

Çocuklarının uyku vaktinde ebeveynlerine zor zamanlar yaşatmalarının nedenlerinden biri, ebeveynlerinin onlardan kurtulmaya çalıştığını hissedebilmeleridir. Uzun bir günün ardından ebeveynlerin sessiz ve huzurlu bir anı iple çekmeleri anlaşılabilir bir şeydir. Bunun yerine genellikle uyku vakti didişmeleri yüzünden yılgınlık yaşarlar. Birkaç dakika kaliteli uyku vakti paylaşımı yapmak, yılgınlığı ortadan kaldırmak için önemlidir.

Çocuklar onlardan uzaklaşmak için acele ettiğinizi sezdiklerinde aidiyet konusunda heves kırıklığı yaşarlar. İçecek ya da banyo ayrıcalığı isteyerek veya korkuları yüzünden ağlayarak heves kırıklığı davranışlarında bulunurlar. Birkaç dakikalık kaliteli paylaşım boyunca onlarla vakit geçirmekten gerçekten keyif aldığınızı sezdiklerinde aidiyet hisseder ve yaramazlık yapmaya gerek duymazlar.

Günün en mutluluk verici ve en üzücü olaylarını paylaşmak çocukların tatmin olmasını sağlar. Bunun ek faydalarından biri ise ebeveynlerin de bundan keyif almasıdır. Paylaşım, sizin de yaşadığınız en mutluluk verici ve en üzücü olayları anlatmanız anlamına gelir. Önce çocuğunuzu paylaşırken dinleyin, sonra siz de paylaşın. Bu tür bir paylaşım, uyku vakti rutininin son adımı olduğunda en büyük etkiyi sağlar. Çocuklar kaliteli uyku vakti paylaşımını deneyimlediğinde, birisinin onları dinleyip kendisiyle ilgili bir şeyler paylaşmaya vakit ayırdığında oluşan türden bir aidiyet hissederler. Bu genellikle çocukları mutlu bir şekilde uyumaya motive etmeye yeter.

YEMEK VAKTİ DİDİŞMELERİNDEN KAÇINMAK

Yemek vakitleri öyle bir savaş alanı hissi verir ki çocukların yemek yemektense aç kalmayı tercih ettiğini düşünürsünüz. Aslında bunun nedeni aç kalmayı değil, yemek yemektense güçlü hissetmeyi tercih etmeleridir. Çocukların yemek yemesini sağlamak neredeyse imkânsızdır ama bu, ebeveynleri denemekten alıkoymaz. Pek çok kez ebeveynler başarılı olduklarını düşünürler, ta ki çocuklar yediklerini kusana dek.

Bayan Williams dört yaşındaki Sara'ya kahvaltıda yulaf ezmesi verdi. Sara, annesinin azarlamasına rağmen bunu yemedi. Bayan Williams yulaf ezmesini buzdolabına koydu ve öğlen yemeğinde Sara'ya yine verdi. Sara yine yemedi ve yulaf ezmesi akşam yemeğine kaldı. Bayan Williams pek çok alanda Sara'ya hükmeden otoriter bir anneydi. Sara yemek vakti dışında annesini nasıl "yeneceğini" bilmiyordu. Kendisini bağımsız ve güçlü hissettiği tek yer sofraydı, böyle hissetmek bedenini feda etmekten daha önemliydi. Sara raşitizme yakalandı.

Bayan Williams, Sara'yı doktora götürdü ve doktorun olanlarla ilgili iyi bir tahmini vardı. Bilge bir adam olan doktor, "Sofraya besin değeri yüksek yiyecekler koyun, kendi yemeğinizi yiyin ve

Sara'yı rahat bırakın! Güzel şeylerden bahsedin, bunu yapmayacaksanız hiç konuşmayın," dedi.

Bayan Williams olanlar konusunda kendisini çok kötü hissetti. Sara'yı yemek yeme konusunda yıldırmasının nedeni onu sevmesi ve beslenip sağlıklı olmasını sağlamak için dırdırın en iyi yol olduğuyla ilgili yanlış bir fikri benimsemiş olmasıydı. Günümüz çocukları üzerinde kullanılan pek çok kontrolcü metot gibi bu da geri tepti ve anne, istediğinin tam tersini elde etti. Doktorun tavsiyesine uyup yemek yeme savaşını sona erdirdi. Sara hiçbir zaman boğazına düşkün olmadı (çok ince kemikli bir çocuktu) ama raşitizmi yenip sağlıklı kalmasına yetecek kadar yemek yedi.

1930'lardaki Büyük Buhran döneminde yetiştirilen insanlarla konuşmak çok ilginç bir deneyimdir. Tek yemek vakti sorununun, "Yeterince yiyeceğimiz olacak mı?" kaygısı olduğunu söylerler. Birinin yemek yememeyi seçmesini kimse umursamazdı o dönemler. Çünkü bu, başkalarına daha fazla yiyecek kalması anlamına gelirdi. Çocuklar öyle bir atmosferde yeme sorunları geliştirmezdi.

ÇOCUKLARI DÂHİL ETMEK

Çocukları planlama ve çözüm süreçlerine dâhil etmek, yemek vakti sorunlarından kaçınmanın en iyi yoludur. Aile toplantılarında sonraki haftanın yemeklerini planlamaya zaman ayırın.

Ainge ailesi dokuzuncu bölümde açıklanan aile yemeği planlama aktivitesini icat etti. Birlikte bir haftanın her günü için kimin yemek yapacağını ve akşam yemeğinde ne olacağını tablodaki sütunlara yazdılar. Bu da iş birliği atmosferi yarattı. Hep birlikte planladıklarında çocuklar, kendileri de bazı seçimler yaptığı için başkalarının seçtiklerini yemeye daha istekli olurlar.

Ainge ailesi alışverişe de birlikte gidiyordu. Alışveriş listesini marketin farklı bölümlerine göre bölüyorlardı. Ailenin her bireyi farklı bir bölümü alıyordu. Çocuklar birlikte eğlenerek bir işi tamamlarken alışveriş yapmakla ilgili pek çok şey öğreniyordu. Bu

ailenin neden sofrada "savaş oyunları" oynamadığını anlamak güç değil. Çünkü "güçlerini" katkıda bulunmak, iş birliği yapmak ve birbirlerinden keyif almak için kullanmaya teşvik ediliyorlar.

ÇOCUK KAVGALARININ DIŞINDA KALMAK

Çocuklarınızı kavga etmeleri için eğitmenin en iyi yolu, onların kavgalarına müdahil olmaya devam etmektir. Ebeveynler, çocukların kavga etmesinin ana sebebinin ebeveynlerin müdahil olmasını sağlamak olduğuna inanmakta güçlük çekiyorlar. Tartışmaların dışında kalan ebeveynler, kavgaların ciddi anlamda azaldığını gözlemliyorlar.

Ebeveynlerin çoğu tipik kardeş kavgası örüntüsünün, doğum sırasına dayandığını anlıyor. En büyük çocuk genellikle en çok "rahatsız edilen" kişidir, en küçük çocuk ise annesini müdahil etmede en büyük karşılığı alır. Zaten bu yüzden en küçük çocuk, en büyük çocuğu provoke etmek için bir şeyler yapar. Bu provokasyon en büyüğü rahatsız edecek bir surat ifadesinden en büyüğün odasındaki bir şeye zarar vermeye kadar herhangi bir şey olabilir.

En büyük çocuk oltaya gelip en küçüğün peşine düştüğünde, en küçük çocuk çığlığı basıp annesine seslenir. Anne olaya müdahil olup en büyük çocuğu azarlar. En büyük çocuk kavgayı en küçüğün başlattığına annesini ikna edince annesi, "Ne yaptığı umurumda değil. Sen daha büyüksün ve senin daha iyi bilmen gerekir," der.

Anne, en küçüğün yüzündeki zafer ifadesini fark etse, bu davranışının amacı (ardındaki yanlış hedef) konusunda daha fazla içgörü elde edebilir. İlgi çekme, güç veya intikam peşinde koşma yolu olarak kavga eğitimine anne de katkıda bulunmuş olur. Çocukların kendilerini nasıl bir şeylere ait ve önemli hissedecekleriyle ilgili yanlış inançlarını güçlendirmiş olur.

Bayan Reeder çocukların kavgalarının dışında kalmaya karar verdi. Kavga gürültü olmayan bir zamanı seçip onlara kavgalarına müdahil olmayı gerçekten sevmediğini ve bundan sonra kendi so-

runlarını çözmenin bir yolunu kendi başlarına bulabileceklerinden emin olduğunu açıkladı. Bir aile toplantısında on ikinci bölümde açıklanan Sorun Çözümünün Dört Adımı'nı tartıştılar.

Ertesi gün Bayan Reeder koridorda yürürken yedi yaşındaki Troy'un mantar tabancasıyla beş yaşındaki Shaun'un kafasına vurduğunu gördü. Bunu görmezden gelemeyeceğini hissetti ve kavgayı durdurmak için yatak odasına yöneldi. Birden o an tekrar aklına geldi ve Shaun'a vurduğunda, Shaun'un yatağa sırtüstü düştüğünü ve Troy'a sakince, "Canım acıdı," dediğini hatırladı. O sırada Shaun annesini gördü ve duruma itiraz etmek için çığlığı bastı. Bayan Reeder o anda oltaya geldiğini anladı ve hemen arkasını dönüp banyoya gitti ve kapıyı kilitledi. Çocukların ikisi de peşinden gelip kapıya vurmaya başladılar, ikisi de olayı kendi açısından dinlemesini istiyordu.

Bayan Reeder banyoda oturmuş çocukların kapıya vurmasını ve kavgayı kimin başlattığını tartışmasını dinlerken, "Dreikurs delirmiş olmalı! Bu hiçbir işe yaramıyor!" diye düşündü. Ancak çalışma grubuna olanlarla ilgili geri bildirimde bulunmak için biraz daha sabretti. Çocuklar çok geçmeden kapıya vurmayı kesip oradan uzaklaştılar.

Bayan Reeder yanına şikâyetle her geldiklerinde onlara, "Sorunlarınızı kendi kendinize çözebileceğinize eminim," diyerek kavgalarının dışında kalmaya devam etti. Bu süreçte çocuklar sorun çözme becerilerini öğrensinler diye aile toplantılarında sorunların olası çözümlerini tartışmaya devam ettiler.

Bayan Reeder yaklaşık bir ay sonra dört yaşındaki kızı Colleen'in Troy'a, "Anneme söyleyeceğim," dediğine kulak misafiri olduğunda bu metodun etkili olduğunu anladı. Çünkü Troy, "Sana sadece sorununu kendi kendine çözmeni söyleyecek," diye yanıt vermişti (Colleen, Troy'a hak vermiş olmalıydı çünkü annesine bir şey söylemedi).

Bayan Reeder çocukları arasındaki kavgaların yüzde yetmiş beş oranında azaldığını bildirdi. Kavgaların kalan yüzde yirmi beşi ise çok daha hafif seyrediyor ve çok daha çabuk çözülüyordu.

Kavganın dışında kalmanın zor olduğu ya da tavsiye edilmediği bazı durumlar vardır:

- Bazı yetişkinler, entelektüel açıdan bunun yapılacak en iyi şey olduğuna inansalar bile kaygısız kalmayı neredeyse imkânsız bulurlar.
- Çocuklar çok küçükken birbirlerine ciddi anlamda zarar verebilirler: mesela iki yaşındaki bir çocuğun altı aylık bir bebeğin kafasına oyuncak itfaiye kamyonuyla vurması gibi (pek çok yetişkin daha büyük çocukların kavgalarına müdahil olmak için de aynı bahaneye başvurur).
- Daha büyük çocuklar birbirlerine gerçekten zarar vermek isterlerse, bunu yetişkinler etrafta değilken yaparlar. Yetişkinler günde yirmi dört saatlerini buna ayırmak istemiyorlarsa daha büyük çocuklar arasında koruyucu kalkan olma işine soyunmamalıdırlar.
- Öğretmenler çocukların güvenliğinden sorumludur ve kavgaların dışında kalamazlar.

Bazı ebeveynler, çocukların çoğunlukla ebeveynden faydalanmak için kavga ettiklerine inanmazlar. Çocukların, kendileri orada değilken de kavga ettiklerini iddia ederler. Onlara hep şu soruyu sorarım: "Siz orada değilken kavga ettiklerini nereden biliyorsunuz?"

Süklüm püklüm olup, "Çünkü öğrendiğimden emin oluyorlar. Genellikle kapıda beni şikâyetlerle karşılıyorlar. Bazen müdahil olmam için beni iş yerindeyken bile arıyorlar. Artık beni neden diğerinin yargıcı, jürisi ve infaz memuru yapmaya çalıştıklarını anlayabiliyorum," diye itiraf ederken gülümserler.

Çocukların kavgalarının dışında kalmaya dayanamıyorsanız ve müdahil olmaya karar verdiyseniz, bunu yapmanın en etkili yolu "çocuklarınızı aynı kefeye koymanız"dır. Taraf tutmayın ya da kimin suçlu olduğuna karar vermeyin. Zaten doğru seçim yapamayabilirsiniz, sonuçta olup bitenleri görmediniz. "Doğru" daima tartışma konusudur. Çünkü size doğru gelen bir şey, en azından bir çocuğun bakış açısına göre adaletsiz olacaktır. Kavgaları durdurmak için müdahil olmanız gerektiğini hissediyorsanız yargıç, jüri veya infaz memuru olmayın. Bunun yerine ikisini de aynı kefeye koyun ve ikisine de aynı şekilde davranın.

Bayan Hamilton iki yaşındaki Marilyn'in sekiz aylık Sally'ye vurduğunu fark etti. Bayan Hamilton, Sally'nin Marilyn'i provoke etmek için bir şey yapmadığını hissetti ama yine de ikisini de "aynı kefeye koydu". Önce bebek Sally'yi alıp beşiğine koyarak, "Kavga etmeyi kesmeye hazır olduğunda gelip seni alacağım," dedi. Sonra Marilyn'i odasına götürüp, "Kavga etmeyi kesmeye hazır olduğunda bana söyle, birlikte gidip bebeği alalım," dedi.

İlk bakışta bu biraz gülünç görünebilir. Orada öyle masumca otururken ve annesinin tembihini anlamıyorken, kavga ediyor diye bebeği beşiğine niye koyasınız ki? Pek çok insan, ikisine aynı şekilde davranmanın, büyük çocuğun sürekli hatalı olan kendisiymiş gibi hissetmesini önlemek olduğunu tahmin eder. Aslında ikisine de aynı şekilde davranmak, iki çocuk için de faydalıdır. Kurban olduğunu "düşündüğünüz" çocuğun tarafını tuttuğunuzda, o çocuğu kurban zihniyetini benimsemesi için eğitmiş olursunuz. Kavgayı başlattığını "düşündüğünüz" çocuğa daima "zorbalık ederseniz", o çocuğu da "zorba" zihniyetini benimsemesi için eğitmiş olursunuz.

Sally'nin Marilyn'i (bilerek ya da bilmeyerek) provoke edip etmediğinden emin değiliz. Ettiyse Marilyn'i azarlamak yalnızca adaletsiz olmakla kalmayacak, aynı zamanda Sally'ye annesini yanına çekmek için iyi bir yol öğretmiş olacaktı. Bu güzel bir kurban eğitimidir. Marilyn'i provoke etmediyse, Marilyn'i (sırf daha büyük

olduğu için) azarlamak Sally'ye Marilyn'i provoke ederek özel ilgi çekme olasılığını öğretir. Marilyn o zaman "kötü" çocuk olarak en büyük önemi kazanabileceğine dair yanlış bir inancı benimser.

Yine de insanlar hiçbir şey yapmamış bir bebeği beşiğine koymanın anlamsız olduğunu söyleyerek itiraz ediyorlar. Burada mesele kimin ne yaptığı değildir. Amaç, biri "kurban", diğeri "zorba" zihniyetini benimsemesin diye iki çocuğa da aynı şekilde davranmaktır. Tabii ki bebek birkaç dakikalığına beşiğine konmayı umursamayacaktır. Burada önemli olan jest ve mimiklerdir.

Çocukları aynı kefeye koymanın bir başka yolu, ikisine aynı seçimi sunmaktır. "Ya kavga etmeyi kesersiniz ya da anlaşmazlığı çözmek için dışarı çıkarsınız." Ya da: "Kavgayı kesmeye hazır olana kadar ayrı odalara gitmek mi istersiniz, yoksa bir çözüm bulmak için aynı odaya gitmek mi?" "Kavgayı kesmeye hazır olana kadar kucağımda oturmak ister misiniz?" İkisine de eşit davrandığınız müddetçe hangi seçenek size daha rahat geliyorsa, onu uygulayın veya söyleyin.

Hâlâ itiraz ettiğinizi duyar gibiyim. Ya büyük çocuk, küçük çocuğa sebepsiz yere vurduysa? Büyük çocuğun cezalandırılması gerekmez mi? Küçük çocuğun teskin edilmesi gerekmez mi?

Bu sayfaya kadar okuduğunuz için cezanın bir alternatif olmadığını biliyor olmalısınız. Bu, çocuklara verebileceğiniz saçma sapan bir örnektir: "Sana başkalarını incitmemeyi öğretmek için seni inciteceğim."

Önce büyük çocuğu teskin etmenizi, sonra da onu küçük çocuğu teskin ederken size yardımcı olmaya davet etmenizi öneririm. Bu da kavgayı "başlattığı" için büyük çocuğu ödüllendirmek değildir. Bir şekilde bunu anlamak, büyük çocuğun heves kırıklığı hissetmesine neden olmuştur. Belki büyük çocuk, tahtını küçüğe kaptırdığını hissediyordur. Belki de küçüğü kendisinden daha fazla sevdiğinize inanıyordur. Sebebin şu an için bir önemi yok (önemli olan davranışın ardındaki inançla baş etmek). Çocukların

ne zaman heves kırıklığı hissettiğini ve teşvike ihtiyaç duyduğunu bilmek önemli.

Teşvik şöyle bir şey olabilir: "Tatlım, üzüldüğünü görebiliyorum." (Duyguları onaylamak gerçekten teşvik edicidir.) "Sarılmak sana iyi gelir mi?" Ceza ve aşağılama yerine sevgi ve anlayışla karşılaştığına ne kadar şaşırdığını hayal edebiliyor musunuz? Kendisini daha iyi hissettiğinde ona, "Küçük kız kardeşinin de kendisini daha iyi hissetmesine yardım etmek ister misin? Ona önce sen mi sımsıkı sarılmak istersin, yoksa ben mi sarılayım?" Bu jest ve mimiklerin sevgi dolu, huzurlu davranışları teşvik ettiğini görebiliyor musunuz?

Büyük çocuğun size ya da bebeğe sarılmak için fazla üzgün olduğunu varsayın. Yine de aynı jest ve mimikleri sergileyin. Sonra da, "Henüz hazır olmadığını görebiliyorum. Şimdi kız kardeşini teskin edeceğim. Hazır olduğunda sen gelip bana yardımcı olabilirsin," deyin. Siz büyük çocuğu teskin etmeye birkaç saniye ayırırken bebek çok daha fazla ızdırap çekmez ve bebeğin, "Buralarda özel olmanın yolu, ablamı provoke etmekten geçiyor," diye karar vermesine yol açacak bir kurban eğitiminden de kaçınmış olursunuz.

Bu metotları canıgönülden dinlerseniz, ne demek istediğimi anlarsınız. Kendinizi çocuklarınızın yerine koyun. Size en çok ne iyi gelirdi ve size en büyük dersi ne verirdi? Mizah duygunuzu kullanmayı da unutmayın.

Bir baba kavga eden çocuklarının önünde başparmağını mikrofon gibi ağzına yaklaştırıp, "Ben CBC muhabiriyim. Mikrofonuma konuşup burada neler olduğunu kendi açınızdan anlatmak ister misiniz?" diyordu. Bazen çocuklar buna gülüp geçebilir, bazen de olayı kendi açılarından anlatmak için sıralarını bekleyebilirler. Kavgayı kendi açılarından anlattıklarında babaları hayalî seyirciye dönüp, "Evet millet. Bu olayı ilk defa bizden dinlediniz. Yarın bu akıllı çocukların bu sorunu nasıl çözdüğünü görmek için bizi izlemeyi unutmayın," diyordu. Eğer sorun o zamana kadar çözülmezse babaları, "Bütün aile öneride bulunup yardım etsin diye

bu sorunu aile toplantısı gündemine mi alacaksınız, yoksa yarın seyircilere rapor vermek için burada aynı saatte, aynı kanalda mı buluşalım?" diye soruyordu.

Yetişkinler çocukların kavgalarına müdahil olmayı reddettiklerinde ya da çocuklara kavga konusunda eşit davranarak çocukları aynı kefeye koyduklarında, kavga etmenin en büyük motivasyon etkeni ortadan kaldırılmış olur.

SÖZSÜZ İŞARETLER

Bu bölümde şimdiye kadar bahsedilen metotların çoğu, sözsüz işaretler biçimindedir. Hepsi sakinleşme dönemi ve tatlı sert davranmak gibi diğer önemli kavram ve tavırları kapsar. Sözlerden ziyade harekete geçmeyi vurgularlar. Bir şeyler söylemeniz gerektiğinde de ne kadar az konuşursanız o kadar iyidir. Yetişkinlerin konuşmamayı öğrenmelerine ekstra yardımcı olması için sözsüz işaret içeren bir plana karar verilecek bir sorun çözümü seansına çocukların da dâhil edilmesi etkili olur.

Okul müdürü Bay Perry, okulundaki bir ebeveyn çalışma grubuna katılmaya karar verdi. Kendi çocukları üzerinde kullanmak için bazı beceriler öğrenmek isteyen bir ebeveyn olarak bu gruba dâhil olduğunu açıkça belirtti.

Bir akşam oğlu Mike'ın çöpleri çıkarmasını sağlaması konusunda yaşadığı sorunu çözmek için gruptan yardım istedi. Mike daima bunu yapmayı kabul ediyor ama sürekli hatırlatılmadıkça yapmıyordu. Grup, Bay Perry'ye bunu yapana kadar televizyonu kapalı tutması ya da Mike'a ne zaman yapacağı konusunda seçim hakkı sunması gibi birkaç öneride bulundu. Bir ebeveyn, akşam yemeğinden önce çöpleri çıkarmayı unutursa, akşam yemeğinde Mike'ın boş tabağını masaya ters çevirip koyarak sözsüz işaret vermeyi denemesini önerdi. Bay Perry bunu denemeye karar verdi.

İlk olarak Bay Perry'nin ailesi çöp sorununu aile toplantısında tartıştı. Mike yine bunu yapmayı kabul etti. Bayan Perry, "Yardım

etmek istemeni takdir ediyoruz ama unutmanın ne kadar kolay olduğunun da farkındayız. Dırdır etmeyi bırakabilmemiz için sana sözsüz işaret versek sorun olur mu?" diye sordu.

Mike bunu ne tür bir işaret olduğunu öğrenmek istedi.

Bay Perry akşam yemeğinde Mike'ın boş tabağını masaya ters koyma fikrini açıkladı. Mike sofraya gelip tabağını ters çevrilmiş görünce, çöpleri çıkarmadığını hatırlayacaktı. Bunun üzerine sofraya oturmadan önce çöpleri çıkarabilecekti. Mike, "Bana uyar," dedi.

Mike çöpleri çıkarmayı tekrar unutana dek sekiz gün geçti (çocuklar sorun çözümü tartışmasına dâhil edildiklerinde genellikle planı test etmeden önce bir süre iş birliği yaparlar). Sofraya gelip tabağının ters çevrildiğini görünce Mike öfke nöbeti geçirmeye başladı. "Acıktım! Çöpü sonra çıkarırım! Bu çok aptalca!" diye sızlandı.

Mike'ın anne babasının bu çirkin davranışı görmezden gelmesinin ne kadar zor olduğunu hayal edebiliyorsunuzdur eminim. Ebeveynlerin çoğu, "Haydi ama Mike, bunu kabul etmiştin, şimdi bebek gibi davranmayı kes!" demek ister. Mike yaramazlığa devam etseydi onlar da planı unutup cezaya başvurmak isterdi (ki bu o anki çirkin davranışı sona erdirmekle birlikte çöpleri çıkarma sorununu çözmezdi ve Mike'ın sorumluluk bilinci edinmesini de sağlamazdı).

Bay ve Bayan Perry, ayaklarını yere vura vura mutfağa girip, çöpü almasına, çıkarken kapıyı arkasından çarptığı, sofrada surat asıp, akşam yemeği boyunca çatalını tabağına vurmasına rağmen Mike'ın öfke nöbetini görmezden gelmeye devam ettiler.

Ertesi gün Mike çöpü çıkarmayı unutmadı ve akşam yemeği boyunca gayet güzel davrandı. Kararlaştırdıkları planın takibini tutarlı bir şekilde yapmalarının sonucunda Mike iki hafta daha çöpü çıkarmayı unutmadı. Tabağının sofrada ters çevrilmiş halde durduğunu gördüğünde, "Ah, doğru ya," dedi. Sonra çöpü çıkardı,

sofraya geldi, tabağını çevirdi ve ailenin geri kalanı kadar mutlu mesut bir şekilde yemek yedi.

Ebeveynlerin iğrenç yaramazlıkları görmezden gelmesinin zor olmasının bir başka nedeni de bunun çocuğun yanına kalmasına izin verdiklerini hissetmeleridir. Esasen bu konuda bir şey yapma görevlerini ihmal ettiklerini hissederler. Görmezden gelmelerinin ardında bir plan ya da amaç olmasaydı, bu doğru olabilirdi. Bay ve Bayan Perry, bu geçici öfke patlamasının (unutmayın ki bir şeyler daha iyiye gitmeden önce genellikle kötüleşir) Mike'ın "yanına kalmasına" izin verdiler çünkü bu, daha önce kararlaştırdıkları bir planın parçasıydı ve sürekli ihmal edilen ev işleri konusunda dırdır etme sorununu çözmelerini sağladı.

Bayan Beal hayal kırıklığı yaşıyordu çünkü çocukların okuldan gelip kitaplarını kanepeye atmaları onu çok sinirlendiriyordu. Sürekli dırdır etmesi de herhangi bir fayda sağlamıyordu. Bir aile toplantısında çocuklarına bu sorun yüzünden artık bağırıp dırdır etmek istemediğini söyledi. Kitapların kanepenin üzerinde olduğunu anlatan sözsüz bir işaret olarak televizyonun üzerine bir yastık kılıfı örtmeyi önerdi. Çocuklar bu planı kabul ettiler ve gayet iyi işe yaradı. Anneleri artık işaret vermek dışında olaya müdahil olmuyordu. Çocuklar yastık kılıfını görünce ya kendi kitaplarını topluyor ya da başkasına bunu yapmasını hatırlatıyordu.

Birkaç haftanın ardından Bayan Beal çocuklar okula gittikten sonra en sevdiği pembe diziyi izlemek istedi. Televizyonun üzerinde yastık kılıfı görünce çok şaşırdı. Kanepeye baktı ve bir gece önce akşam yemeğini hazırlamak için acele ederken bıraktığı paketleri kanepede gördü.

Bu olaya bütün aile çok güldü. Bu metot hoşlarına gitmişti ve o günden itibaren çocuklar sorunları çözmek için pek çok sözsüz işaret buldular.

Bayan Reed ders verdiği beşinci sınıfta sözsüz işaretleri kullanmayı seviyordu. Sözsüz işaretleri öğrencilerine okulun ilk gününden

beri âdeta ikinci dil gibi öğretiyordu. Bunlardan biri, dinlemeye hazır olduklarını anlatmak için ellerini masalarının üzerinde kavuşturup sessizce oturarak kendisine sözsüz işaret vermeleriydi. Önlerine dönmelerini ya da ders veya toplantı sırasında oturmalarını istediğinde, sağ işaret parmağını kaldırıp havada iki küçük daire çiziyor, sonra da iki kere parmağını kaldırıp indirerek, "Önünüze dönün ve oturun" sözünü ritmik olarak ifade etmiş oluyordu. Aynı zamanda onlara ortam aşırı gürültülüyken sessiz olmalarını ifade etmek için de bir sözsüz işaret öğretmişti. Ellerini bir kez çırpıyordu. Ellerini bir kez çırptığını duyanlar da ellerini bir kez çırpıyordu. Ardından öğretmen ellerini iki kez çırpıyordu. O ana dek birkaç öğrenci sınıf arkadaşlarının eko olarak el çırptığını duymuş ve ikinciye yanıt vermeye hazır olmuş oluyordu. İki kez el çırpmak genellikle herkesi sessizleştirmeye yetiyordu. Arada bir herkesin duyup eko yapması için üç kez el çırpılması gerekiyordu.

Bayan Norwood ve kızı Mary kavgadan sonra daima kötü hissediyor ve çabucak özür diliyorlardı. Bir gün bunu tartıştılar ve kavganın ortasında "Seni seviyorum" anlamına gelen bir sözsüz sinyal olarak elini kalbine götürmenin ilk kimin aklına geleceğini görmeye karar verdiler. Bayan Norwood genellikle ilk aklına gelenin Mary olduğunu biraz mahcup olarak itiraf etti.

SEÇİMLER

Yetişkinlerin en büyük hatalarından biri, seçim sunmak yerine taleplerde bulunmaktır. Çocuklar genellikle taleplere değil de seçimlere yanıt verirler, özellikle de peşinden, "Sen karar ver," dendiği zaman. Seçimler saygılı olmalı ve durumun gerekliliklerine odaklanmalıdır. Seçimler sorumlulukla doğrudan alakalıdır. Daha küçük çocuklar daha geniş çaplı sorumluluk alma konusunda daha az kabiliyetlidir, bu yüzden onlara sunulan seçimler daha sınırlı olmalıdır. Daha büyük çocuklar daha geniş seçeneklerle baş edebilirler çünkü seçimlerinin sonuçlarının sorumluluğunu alabilirler.

Örneğin, daha küçük çocuklara şimdi ya da beş dakika sonra yatağa gitme seçimi sunulabilir. Daha büyük çocuklara ise uyku vaktini seçmenin bütün sorumluluğu verilebilir çünkü aynı zamanda sabah kalkıp didişmeden okula gitme sorumluluğu da onlardadır.

Seçimler başkalarına saygıyla ve başkaları için uygun olmakla da doğrudan ilgilidir. Birinin birden çok kez yemek ve temizlik yapmasını beklemek yerine daha küçük çocuklara yemeğe vaktinde gelme ya da bir sonraki öğüne kadar bekleme seçimi sunulabilir. Daha büyük çocuklara ise yemeğe vaktinde gelme ya da kendi yemeklerini hazırlayıp yarattıkları dağınıklığı toplama seçimi sunulabilir.

Bir seçim sunulurken her iki alternatif de yetişkinin kabul edebileceği bir şey olmalıdır. Seçimler konusundaki ilk denemem üç yaşındaki çocuğuma, "Yatmak için hazırlanmak ister misin?" diye sormaktı. İstemiyordu tabii. Görüldüğü üzere sunduğum seçim onun yatağa gitmesine duyulan (benim ve onun) ihtiyacın ötesindeydi ve bu seçim, benim kabul etmek isteyeceğim bir alternatif içermiyordu. Beş dakika bekleyip bu defa, "Pembe pijamalarını mı, mavi pijamalarını mı giymek istiyorsun? Sen karar ver," diyerek tekrar denedim. Mavi pijamalarını seçti ve giyinmeye başladı. Bir seçimin ardından, "Sen karar ver," demek güçlendiricidir. Çocuğun bir seçim hakkı olduğu gerçeğini vurgular.

Peki, ya iki seçeneği de reddedip başka bir şey yapmak isterlerse? Bu kabul edebileceğiniz bir şeyse, neden olmasın. Kabul edemeyeceğiniz bir şeyse, "Seçenekler arasında bu yok," diyebilir, ardından seçenekleri tekrar edip, "Sen karar ver," diyebilirsiniz.

Çocukların ödevlerini yapıp yapmama gibi pek çok konuda seçim hakkı olamaz. Ödevlerin yapılması gerekir ama çocuklara okuldan hemen sonra mı, akşam yemeğinden önce mi, yoksa akşam yemeğinden sonra mı yapacaklarına dair seçim hakkı sunulabilir.

"... YAPAR YAPMAZ ... YAPACAĞIZ"

"Oyuncaklarını toplar toplamaz parka gideceğiz." Bu ifade genellikle, "Oyuncaklarını toplarsan parka gideriz," demekten çok daha etkilidir. İlk cümleyi çocuklar, açıklanan şartlar altında bunu yapmaya istekli olduğunuzu ima eden tatlı sert bir ifade olarak algılarlar. İkinci cümleyi ise (genellikle yetişkinlerin ima ettiği gibi) güç mücadelesine girmek için meydan okuma olarak algılarlar. "... yapar yapmaz ... yapacağız" kalıbı, herhangi bir enerji içermezken bile etkilidir. Diğer bir deyişle, parka gidip gitmemek sizin için önemli değildir. Çocukların gitmek istediğini bildiğiniz için gerekli şartları sağlamak onlara kalmıştır. Sizin kabul etmeniz gereken şey, çocuklar oyuncaklarını toplamaktan kaçınmayı seçerse parka gitmeme ihtimaliniz olduğudur. Parka gitmeye bel bağladıysanız düşündürücü sorular sormayı deneyebilirsiniz: "Kim parka gitmek ister? Gidebilmemiz için ne yapmamız lazım?"

Pek çok öğretmen, "Siz hazır olur olmaz derse başlayacağız," demenin etkili olduğunu bulmuştur. Bu sayede hem kendileri hem öğrencileri hem de durumun gerekliliklerine saygı göstermiş olurlar ki zaten bu metodun başarısının anahtarı da budur. "... yapar yapmaz" kısmı, şartlar sağlandıktan sonra durumdan geri çekileceğinizi ima eden bir ses tonuyla söylenmelidir. O zaman kaygısız kalır ve çocuğun, seçiminin sonuçlarını deneyimlemesine izin verirsiniz. Kaygısız kalmazsanız, ne söylerseniz söyleyin kendinizi bir güç yarışında bulursunuz.

HARÇLIK

Harçlık, harika bir öğretim aracı olabilir. Öğrenciler düzenli olarak harçlık aldıklarında paranın değerini öğrenebilirler, tabii ebeveynler harçlık meselesini etkili bir şekilde halledebilirlerse.

Harçlık ceza veya ödül olarak kullanılmamalıdır. Pek çok ebeveyn harçlığı, çocukları ev işlerinden mesul tutmak için koz

olarak kullanır. Ev işleri yapıldığında ödül olarak harçlık verilir, yapılmadığında da ceza olarak harçlık kesilir. Tehdit ortadan kalktığında öğrenciler para ve sorumluluk konusunda daha fazla şey öğrenir. Ev işleriyle ilgili sorumluluk bilincini kazandırmak için aile toplantılarına başvurun, harçlık apayrı bir mesele olarak kalsın.

Çocukların harçlığı varken mağazada istedikleri bir şey gördüklerinde oltaya takılmaktan kurtulursunuz. Mary ne zaman, "Bunu istiyorum!" dese annesi, "Yeterince paran var mı?" diye sorar. Mary'nin genellikle yeterince parası yoktur, bu yüzden annesi, "Hımm, o zaman bunu alabilmek için harçlıklarını biriktirmek isteyebilirsin," der.

Mary genellikle bunu almayı çok istediğini, bu yüzden alabilene dek harçlıklarını biriktireceğini düşünür. Ama çoğunlukla birkaç saate unutur gider. Annesine memnuniyetle satın aldırabilir ama aslında almak için kendi harçlığını biriktirecek kadar istemiyordur.

Çocuklar büyüyüp bisiklet gibi pahalı eşyalar istediklerinde, onlara bisiklet almak için on dolar veya daha fazla para biriktirmelerini söyleyebilirsiniz. Çocuklar bir şeylere kendi paralarıyla yatırım yaptıklarında, ona bakma konusunda çok daha fazla sorumluluk alırlar. Çocuklar aynı zamanda başkalarına ait eşyalara verdikleri zararı telafi etmek için de harçlıklarını kullanabilirler.

ÖZET

Bu bölümde açıklanan bütün metotlar arkadaş canlısı bir tavırla kullanıldığında ve öğretildiğinde etkili olabilir. Tavrınız, niyetiniz ve tutumunuz başarının anahtarlarıdır. Bazı yetişkinler bu metotları, cezalandırırken kullandıkları tavır ve amaçla uygularlar. Cezalandırıcı yaklaşım isyankârlığa ya da sorgusuz itaate davetiye çıkarır. Pozitif yaklaşım ise iş birliği, karşılıklı saygı, sorumluluk bilinci ve sosyal sorumluluğa davetiye çıkarır.

Pozitif Disiplin Yöntemleri

1. Kendinizi daha iyi hissettiğinizde daha iyi iş çıkaracağınız için sakinleşmeye zaman ayırın: (ebeveynler için) banyo tekniği, (öğretmenler için) roman tekniği, (çocuklar ve yetişkinler için) Pozitif Mola.
2. Çocuklara ne yaptırmaya çalışacağınızı düşünmek yerine kendiniz ne yapacağınıza karar verin.
3. Ne yapmayı planladığınızı çocuklarınızın önceden bilmesini sağlayın.
4. Tatlı sert bir tavırla harekete geçin, konuşmayı bırakın (konuşmayı kesip harekete geçin).
5. Bir şey söylemeniz gerektiğinde tatlı sert bir üslup kullanın ve olabildiğince az konuşun.
6. Güç mücadelelerine girmemek ve çözümlere odaklanmak için sessiz sakin bir zamanı kollamak için duygusal geri çekilme tekniğini kullanın.
7. Güç mücadelelerinden kaçınmak için rutin tablolarını kullanın.
8. Çocukları yatırırken o gün yaşanan en mutluluk verici ve en üzücü olayları paylaşarak uyku vakti didişmelerinden kaçının.
9. Çocukları sorun çözümü sürecine dâhil ederek güç mücadelelerinden kaçının.
10. Çocukların kavgalarının dışında kalın veya çocuklara eşit davranın.
11. Önce inciten tarafı teskin edin. Ardından incinen tarafı teskin etmek için inciten taraftan yardım isteyin.
12. Duyguları onaylayın.
13. Sarılın.
14. Mizah duygunuzu kullanın.
15. Çocukları öğün planlama, yemek ve temizlik yapma aktivitelerine dâhil edin.

16. Yapılması gereken şeyler için çocuklarla birlikte sözsüz hatırlatıcılar belirleyin.
17. Taleplerde bulunmak yerine seçim hakkı sunun.
18. "... yapar yapmaz ... yapacağız" kalıbını kullanın.
19. Harçlıkları bütçe yönetimini öğretmek için kullanın, ceza veya ödül vermek için değil.

Sorular

1. Sakinleşme dönemi olarak kullanılabilecek birkaç metot nedir?
2. "Çocuklara ne yaptıracağınıza değil, kendiniz ne yapacağınıza karar verin" metodunun gerekçesi nedir? Bu metot neden etkilidir?
3. Bu bölümde anlatılan metotların etkinliğini artırmak için unutulmaması gereken altı nokta nedir?
4. Bu metodu kullanırken kaygısız kalmak ne anlama gelir? Kaygısız kalamıyorsanız ne yapmalısınız?
5. Duygusal olarak geri çekilmek ne anlama gelir?
6. Sakinleşme döneminden ya da başka bir geri çekilme biçiminden sonra daima ne gelmelidir?
7. Sabah ve uyku vakti didişmelerinden kaçınmak için gereken kilit kavramlar nelerdir?
8. Kaliteli uyku vakti paylaşımı, uyku vakti didişmelerinden kaçınılmasına neden yardımcı olur?
9. Çocukların kavgalarına müdahil olmanın negatif sonuçları nelerdir?
10. Çocukların kavgalarının dışında kalmaya karar verdiğinizde izlemeniz gereken prosedür nedir?
11. Kavgaların dışında kalmanızın önerilmeyeceği üç durum nedir?
12. Çocukların kavgalarına müdahil olmaya karar verildiğinde kullanılabilecek en etkili metot nedir?

13. "Aynı kefeye koymak" ne demektir? Bunu yapmak ne gibi negatif sonuçlardan kaçınılmasına yardımcı olur?
14. Sözsüz işaretler nelerdir? Onları kullanarak neler elde edilebilir?
15. Seçim sunmanın faydaları nelerdir?
16. Seçimlerin etkili olduğundan emin olmanızı sağlayan rehber ilkeler nelerdir?
17. Harçlıkla ilgili önerilere kulak vermenin avantajları nelerdir?
18. Bu kitapta önerilen metotların herhangi birinin başarısının anahtarları nelerdir?

On İkinci Bölüm

EVDE VE SINIFTA SEVGİ İLE NEŞE

Pozitif Disiplin'in temel hedefi, hem yetişkinlerin hem de çocukların hayatlarında ve ilişkilerinde daha fazla neşe, uyum, iş birliği, sorumluluk paylaşımı, karşılıklı saygı ve sevgiyi deneyimlemelerini sağlamaktır. Genellikle çocuklarla yaşamanın ve çalışmanın bütün amacının sevgi ve neşe olduğunu unutmuş gibi davranırız ve kendimizi korku, yargı, beklentiler, suçlama, hayal kırıklığı ve öfkeyle davranırken buluruz. Sonra da neden bu kadar mutsuz hissettiğimizi düşünürüz.

ÜÇ HATIRLATICI

Aşağıda bizi çocuklarla ilişkilerimizde sevgi, neşe ve tatmin hissetmekten alıkoyacak sapaklardan nasıl kaçınacağımızı gösteren üç hatırlatıcı bulunuyor:

1. Yaptıklarımız Hiçbir Zaman Yapma Biçimimiz Kadar Önemli Değildir

Yaptıklarımızın ardındaki duygu ve tavır, yapma "biçimimizi" belirleyecektir. Sözlerin ardındaki duygular genellikle en çok ses tonumuzdan belli olur.

Geçen gün bir geziden eve döndüm ve bulaşıklarla dolu bir lavaboyla karşılandım. Hayal kırıklığı ve öfke hissetim, bunun üzerine azarlamaya ve eleştirmeye başladım. "Herkesin bulaşıkları bulaşık makinesine koymasına karar vermiştik. Nasıl oluyor da ben yokken kimse verdiği sözü tutmuyor?"

Suçlayacak birini aradım ama herkes, "Ben yapmadım," dedi.

Negatif duygularla, "Pekâlâ, bir aile toplantısı düzenleyip bu konuda ne yapacağımıza karar vermemiz gerek," dedim.

Suçlama ve eleştiri duygularıma dayanarak bir aile toplantısı yapmaya çalışsaydık bunun nasıl bir sonucu olurdu hayal edebiliyor musunuz? Sevgi ve saygı atmosferinden doğan türden etkili bir çözüm bulamazdık. Saldırgan tavrım savunmacılığa karşı ataklara davetiye çıkarırdı, harmoniye değil.

Ne yaptığımın farkına vardım ve hemen yön değiştirdim. Negatif tavrımın (bunun o anda bana kendimi ne kadar kötü hissettirdiğinden bahsetmemenin) istediğim sonuçları doğurmayacağını görebiliyordum. Tavrımı değiştirir değiştirmez duygularım da farklılaştı ve nasıl pozitif sonuçlar elde edeceğimle ilgili hemen ilham geldi.

Aileme, "Haydi pizza yemeye gidelim. Sonra da suçlamak yerine çözüm aramak için aile toplantısı yaparız," dedim.

Bu duygulara dayanarak çok başarılı bir aile toplantısı yaptık. Bulaşıkları lavaboda bırakan bir hayalet olmalı deyip gülerek işi tatlıya bağladık. Suçlu aramayı bırakıp çözümlere odaklandığımızda Mark ve Mary'nin aklına harika bir plan geldi. Hayaletin kirli bulaşıklarını halletmek için her birimizin haftada iki gün mutfak devriyesi görevi yapmasına karar verdik. Tahmin edebileceğiniz gibi herkesin sorunu çözmek için sorumluluk aldığı bu dostane tartışmadan sonra lavaboda daha az bulaşık kaldı.

Negatif düşünce ve duygularla hareket etmek sizi kesinlikle sevgi, neşeyle elde edebileceğiniz pozitif sonuçlardan uzaklaştıra-

caktır. Negatif tavırlarımızdan kurtularak doğal, iyi duygularımızın ve sağduyumuzun yüzeye çıkmasına izin verebiliriz.

2. Hataları Öğrenme Fırsatları Olarak Görün

Bu kitap boyunca çocukların hataları öğrenme fırsatları olarak deneyimlemesine yardım etmenin önemini tartıştık. Bu prensibin yetişkinler için de geçerli olmaması durumunda aşağıdaki örnekte görüldüğü gibi sevgi, neşe ve pozitif sonuçlardan hemen uzaklaşılır:

İkinci sınıf öğrencisi Mickey sınıf arkadaşlarından birine tekme attı. Öğretmeni Bayan Heaton, Mickey'ye bu yaptığından dolayı çok kızgındı. Ona başkalarını incitmemesi gerektiğini öğretmek istiyordu. Azarlamak için onu sınıftan dışarıya çıkardı. "Başkaları sana tekme atsa hoşuna gider miydi?" dedi.

Bunun nasıl hissettirdiğini anlamasını sağlamak için Mickey'ye tekme attı ama istediğinden biraz daha sert vurmuştu. Bir öğretmen yardımcısı o sırada oradan geçiyordu ve olaya şahit oldu. Öğretmen yardımcısı gidip bu olayı müdüre bildirdi.

Bayan Heaton davranışı konusunda kendini çok kötü hissetti. Pozitif Disiplin ilkelerine inanıyor ve yıllardır bunları uygulamaya çalışıyordu. Bayan Heaton, "Yanlış giden ne? Nasıl oldu da böyle bir şey yapabildim? Başka ne yapabilirdim?" diye sormak için aradı.

İlk olarak, çok normal bir insan olduğu konusunda Bayan Heaton'a güven verdim. Bu gezegende uzun vadeli sonuçlar açısından daha faydalı olacak şekilde davranmak yerine "kontrolünü kaybedip" öfkeyle tepki vermeyen bir ebeveyn ya da öğretmen var mı ki?

İkinci olarak, hata yaptığının farkına vardığı için Bayan Heaton'ı takdir ettim. Kendini paralamak yerine bunu fark ettiği için kendisini takdir etmeye teşvik ettim. Çünkü pek çok ebeveyn ve öğretmen hata yaptığının farkına bile varmıyor.

Üçüncü olarak Bayan Heaton'ı gelişmek ve daha iyi iş çıkarmak istediği için takdir ettim. Bunu kendisini gelecekte kendi

adına daha iyi davranmak için cevaplar bulmaya motive eden bir armağan (ya da bir uyanış çağrısı) olarak görmeye teşvik ettim.

Pozitif Disiplin kitapları tepki vermek yerine neler yapılabileceğini anlatır. Ama burada mesele bu değil. Mesele şu ki bütün insanların tepki verme oltasına takılabileceğini anlamamız gerekiyor. Yetişkinlerin çoğu iyi niyetli: Sadece çocuklara daha saygılı olmayı öğretmek istiyorlar. Sorun şu ki saygılı olmayı öğretmek amacıyla tepki verirken saygısız davranışlarda bulunuyoruz (uygunsuz davranıyoruz). Tepki verirken çocuğun suçluluk, utanç ve acıyla yaptıklarının "bedelini ödemesini" sağlamaya odaklanıyoruz (ama bunun farkında olmuyoruz). Bunun çocuk üzerindeki uzun vadeli etkilerini düşünmüyoruz. Zaten düşünmüş olsak tepki vermezdik.

Neyse ki bu bir son değil, bir başlangıç olabilir. Kaç kez Pozitif Disiplin ilkelerini kullanmayı unutup tepki verirsek verelim, daima ilkelere geri dönüp, tepki vererek yarattığımız karmaşayı düzeltebileceğimizi bulduk. Hataların yine ve yeniden harika öğrenme fırsatları olduğu doğru.

Yetişkinler bir hatadan ders çıkardıktan sonra Hatalardan Kazançlı Çıkmanın Üç K'sine başvurduklarında çocukların çok bağışlayıcı olduğunu görecektir. Bayan Heaton'ın aşağılanmadan ve kendini cezalandırmadan iyileşmesi bir haftadan uzun sürdü. Ardından Mickey'yi kenara çekip ondan özür diledi. "Mickey, sana tekme attığım için çok özür dilerim. Joey'ye tekme attığın için sana çok kızgındım ama sonra sana kızdığım şeyi kendim yaptım. Bu yaptığım pek akıllıca değildi, değil mi?" dedi.

Mickey öğretmenine süklüm püklüm bakmakla yetindi ama öğretmeni, Mickey'nin dikkatini çekmeyi başarmıştı. Öğretmeni, "Bu yaptığım iyi bir şey de değildi, haksız mıyım?" diye devam etti.

Mickey dudağını sarkıtıp başını iki yana salladı.

Bayan Heaton, "Özür dilediğimi duymak kendini biraz daha iyi hissetmeni sağlıyor mu?" diye sordu.

Mickey başını aşağı yukarı salladı.

Bayan Heaton, "Senin özür dilemen Joey'nin nasıl hissetmesini sağlardı sence?" diye devam etti.

Mickey, "Daha iyi," diye mırıldandı.

Bayan Heaton, "Joey'den özür dilemeye ne dersin, sonra da üçümüz bir araya gelip Joey'yle yaşadığın sorunu halletmenin yolları üzerinde çalışabiliriz. İstersen bunu sınıf toplantısı gündemine alabilir ve bütün sınıfın yardım etmesini de sağlayabilirsin. Hangisini tercih edersin?" diye sordu.

Mickey, "Sadece biz olalım," dedi.

Bayan Heaton, "Joey'den özür dilemek ve ona sorun çözümü seansında bize katılıp katılmayacağını sormak için ne kadar zamana ihtiyacın var?" diye sordu.

Yüzünde mutlu bir ifade beliren Mickey, "Bunu bugün yapabilirim," dedi.

Bayan Heaton, "Harika. Joey ve sen hazır olduğunuzda bana söyle ki bir zaman belirleyelim," dedi.

Bayan Heaton, Mickey ve Joey ertesi gün bir araya geldiler ve iki çocuğun da olayı algılama biçimini, bunun olmasına neyin yol açtığını, bu konuda ne hissettiklerini, bu deneyimden ne gibi dersler çıkardıklarını ve sorunu çözmek için ne tür fikirleri olduğunu tartıştılar. Ayrıca hataların öğrenme fırsatları olduğu kavramından da bahsettiler. Çocuklar gelecekte kavga etmekten kaçınma konusunda anlaşmanın verdiği memnuniyetle öğretmenlerinin yanından ayrıldılar.

Bu, tek bir hatanın nasıl pek çok öğrenme fırsatı sağladığına mükemmel bir örnektir. Bayan Heaton hatasının sorumluluğunu alıp özür dileyerek rol model oldu. Ardından Mickey'nin, hatası için özür dileme konusunda kendisini iyi hissetmesini sağladı. Çocukların birbirlerinin olayı algılama biçimini dinlemelerine yardım etti. Son olarak da çözüm bulmak için beyin fırtınası yapma ve ikisi de denemek istediğinde bir anlaşmaya varma gibi harika yaşam becerilerini pratik ettiler.

Bunu ne kadar söylesek azdır. Hatalar yetişkinler ve öğrenciler için harika öğrenme fırsatlarıdır.

Yetişkinler yürümeyi yeni öğrenen bebekleri gözlemleyerek hataların öğrenme fırsatları olduğu prensibiyle ilgili daha fazla şey öğrenebilirler. Bebekler her düştüklerinde yetersizlik hissederek vakit kaybetmezler. Sadece ayağa kalkıp yeniden denerler. Düşünce canları acırsa tekrar ayağa kalkmadan önce birkaç dakika ağlayabilirler ama bu deneyimlerine suçlama, eleştiri ya da kendi kendilerini başarısızlığa mahkûm edecek başka bir mesaj eklemezler. Hataların değerini biz de yine ve yeniden keşfederek çocuklarımızın hayatı böyle basit bir şekilde deneyimlemeye devam etmelerine yardım edebiliriz.

Mükemmel olmamız gerektiğini düşünmek, sevgi ve hayat neşesinden uzaklaşmamıza yol açar. Hatalardan Kazançlı Çıkmanın Üç K'si (ikinci bölümde bahsedildiği gibi) bizi tekrar doğru yola sokacaktır.

3. Bazen Aynı Şeyi Yine ve Yeniden Öğrenmek Zorunda Kalırız

"Sana daha kaç kez söylemem lazım?" cümlesini şimdiye dek kaç ebeveyn kurmuştur?

Bu ebeveynler sorularının cevabının, "Yine, yine ve yeniden," olduğunu anlamazlarsa kendileri için hayal kırıklığı ve kafa karışıklığından başka bir şey yaratmazlar (genellikle çocuklarımızın kendi çocukları olup onlara aynı şeyleri öğretene kadar bizim onlara ne öğretmeye çalıştığımızı gerçekten anlamadıklarına inanıyorum).

Bayan Bordeau bu prensibi duyduğunda çok rahatladığını söyledi. "Çocuklarımın kendi ev işlerini yapmalarında iş birliğini kazanmak için yalnızca tek bir aile toplantısı yapmam gerekeceğini düşünmüştüm. Coşkuları bir haftadan uzun sürmediğinde bunun işe yaramadığını sanıp her gün dırdır etmeye geri döndüm," dedi.

Bayan Bordeau bir hafta için bile olsa onları coşkulandırma konusunda ne kadar ilerleme kaydettiğini fark etmemişti. Ona (dokuzuncu bölümde açıkladığımız) üç hafta sendromundan bahsettim ve her gün dırdır etmekten ve hayal kırıklığı yaşamaktan çok daha iyi olduğunu düşünerek ev işleriyle üç haftada bir baş etmeyi seve seve kabul ettiğimi söyledim.

Yine ve yeniden öğrenme fırsatına ihtiyacı olan yalnızca çocuklar değildir. Yoksa Hatalardan Kazançlı Çıkmanın Üç K'sini neden sık sık kullanmamız gereksin ki? Çocuklarımız bir şeyi tek seferde öğrenmediğinde yaşadığımız yetersizlik ya da hayal kırıklığı yeniden mutsuzluk yoluna sapmamıza yol açar. Sevgi ve neşe yolu yalnızca hata yapacağımızı kabullenmeyi içermez, aynı zamanda yine ve yeniden öğrenme fırsatları elde edeceğimizi de bilmemiz gerekir. Bu, öğrenme sürecinin önemli bir parçasıdır.

Bu kitapta pek çok metot anlatıldı. Bunlar yalnızca birer teknik olarak görülürse başarısız olur. Aynı zamanda pek çok pozitif tavırdan da bahsedildi. Metotlar pozitif tavırlarla uygulandığında sevgi, karşılıklı saygı, iş birliği ve çocuklar arasında keyif atmosferi yaratan kavramlar haline gelirler.

Bu bölüm çocukların güçlü bir temel atmasına yardım etmek için yetişkinlerin katılımını ve rehberliğini gerektiren pek çok kavram içeriyor.

BİR DURUMUN OLUMLU YANINI BULMAK

Lori okuldaki dolabında sigara bulunduğu için okuldan uzaklaştırma aldı. Babasına, "Orada ne işi vardı bilmiyorum! Öğretmen gelip beni idareye yolladığı sırada sigarayı sadece müdüre götürmek için cebime koyuyordum," dedi. Babası, sigaranın dolabında ne işi olduğunu bilmediği konusunda Lori'nin yaptığı açıklamaya inanmakta zorlanıyordu çünkü dolabının şifreli kilidi vardı. Ayrıca müdüre götürmek için sigarayı cebine koyduğuna da inanmayı güç buluyordu. Daima yakın ve sevgi dolu bir aile oldukları için

Lori'nin kendisine yalan söylemesi babasını hayal kırıklığına uğratmıştı. Aynı zamanda sigara, içki ve uyuşturucuya bulaşarak hayatını mahvetmeye başladığından endişeleniyordu.

Babası onu azarlamak, cezalandırmak ve ne kadar hayal kırıklığına uğradığını bilmesini sağlamak istediğini hissetti. Bunun yerine pozitif açıdan görmeye karar verdi. Bakmak isterseniz bulmak hiç zor olmayacaktır. Lori'nin dünyasına girdikçe muhtemelen hem aile değerlerine nasıl bağlı kalacağına hem de aynı zamanda nasıl kalabalığın bir parçası olacağına karar vermekte güçlük çektiğini anlayabildi. Aynı zamanda Lori'nin kendisine yalan söylemesinin tek sebebinin, onu çok sevmesi ve onu hayal kırıklığına uğratmak istememesi olduğunu fark etti.

Babası, Lori'ye bu anlayışla yaklaştı. Azarlayıp cezalandırmak yerine nazik bir şekilde, "Lori, eminim inandıklarının arkasında durmayı bırakmadan arkadaşların tarafından 'oyunbozanlıkla' suçlanmamayı nasıl başaracağını anlamak gerçekten güç olmalı," dedi.

Lori, "Evet, öyle," derken büyük bir rahatlama hissetti.

Babası, "Eminim ki bize yalan söylemen de sadece bizi çok sevdiğin ve hayal kırıklığına uğratmak istemediğin içindir," diye devam etti. Lori gözyaşlarına boğuldu ve yalnızca başını aşağı yukarı sallamakla yetindi. Babası, "Lori, kendini incitecek bir şey yaparsan hayal kırıklığına uğrarız ama bize daima her şeyi söyleyebileceğini bilmiyorsan seni koşulsuz şartsız ne kadar çok sevdiğimizi bilmeni sağlamakta başarısız olmuşuz demektir," diye ekledi. Lori babasına kocaman sarıldı ve bir süre birbirlerinin kollarında kaldılar.

Sigara içme ve yalan söyleme sorununu hiçbir zaman doğrudan tartışmadılar. Bir yıl geride kaldığında Lori değerlerine ters düşen bir şey yapma dürtüsüne karşı koymaya çalıştığı her defasında bunu memnuniyetle anne ve babasına söylüyordu. Aynı zamanda değerlerinin arkasında durmaları konusunda arkadaşlarını etkilemesinden de gurur duyuyordu.

ÇOCUKLARA İYİ NİYETLİ YAKLAŞIN

Bütün çocuklar başarılı olmak ister. Bütün çocuklar başkalarıyla iyi ilişkiler kurmak ister. Bütün çocuklar aidiyet ve önem hissetmek ister. Bunu aklımızdan çıkarmadığımızda, yaramazlık yapan çocuklara iyi niyetli yaklaşabiliriz. Zor insanlar olmak istediklerini varsaymak yerine pozitif sonuçlar istediklerini ve yalnızca bunu nasıl elde edecekleri konusunda kafalarının karıştığını varsayabiliriz. Faydalı yollarla aidiyet ve önem arayışına girecek bilgiye, becerilere ya da olgunluğa sahip değiller ki. Onların ihtiyaç duydukları becerileri geliştirmelerine yardım etmek bizim görevimiz. Etkili olması için de yaklaşımımızın, "Başarılı olmak istediğini biliyorum. Sana nasıl yardım edebilirim?" tavrına dayanması gerekir. Bu tavırda olduğumuzda çocuklarımız koşulsuz şartsız sevildiklerini daha fazla hissedecektir.

KOŞULSUZ SEVGİYİ İFADE ETMEK

Çocuklar, yaptıkları herhangi bir şeyden daha önemli olduklarını bilmeye ihtiyaç duyarlar. Hayatımızdaki maddi mal varlıklarından daha önemli olduklarını bilmeye gereksinim duyarlar. Fred'in annesi bu önemli noktayı hatırlamadan önce bazı hatalar yaptı.

Fred, annesinin değerli antika vazolarından birini kırdı. Annesinin kalbi öyle kırılmıştı ki oturup ağladı. Fred yaptığı şey konusunda kendini çok kötü hissetti ama annesine sonunda şöyle sordu: "Anne, benim başıma bir şey gelse bu kadar kötü hisseder miydin?"

Çocuklar genellikle ne kadar önemli olduklarını ve ne kadar sevildiklerini bilmezler. Bazen ebeveynler ve öğretmenler yaramazlığa o kadar odaklanırlar ki gözleri çocuk falan görmez, dolayısıyla çocuk da kendini kaybeder.

Kızı (iddiasına göre şaka yapmak için) kızdığı bir arkadaşının kıyafetini çalan bir aileye danışmanlık yapıyordum. Annesi ve kız

kardeşi bu konuda o kadar üzgünlerdi ki kıza hırsız diyor ve onu yetiştirirken nerede yanlış yaptıklarını merak ediyorlardı. Onlara neden bu kadar üzgün olduklarını sordum. Gerçekten neden endişeleniyorlardı? Annesi, kızının çocuk ıslahevine düşeceğinden korktuğunu söyledi. Bunun neden bir sorun olduğunu sordum. Annesi, bunun kızını ne kadar inciteceğinden kaygılandığını paylaştı. Bunun üzerine kendisine hırsız denmesi ve kendisinde bir sorun olmakla suçlanması konusunda kızının ne hissedeceğini düşündüğünü sordum. İncinmesinden endişe ederken halihazırda kızını ne kadar incittiğini görebildiğini itiraf etti.

Kızına hangisinin onu daha çok incittiğini sordum: Çocuk ıslahevine gitmek mi, yoksa şu an annesiyle deneyimledikleri mi? Kızı, "Annemle aramızda geçenler çok daha incitici," dedi.

Kızı ergenlik çağında olduğu için annesinin onu kontrol etmesinin hiçbir yolu yoktu. Kızın davranışlarının sonuçlarını deneyimlemesi ve annesinden sevgi ile destek görmesi gerekiyordu.

İşlerin vermek istediğimiz mesajın kaybolmasına neden olacak şekilde ters gitmesi ne kadar da kolay gerçekleşir. Bu anne kızını sevdiği ve incinmekten kurtarmaya çalıştığı için aşağılıyordu. Kızının tek duyduğu ise aşağılanmaydı ve bunu, "Annem beni sevmiyor bile," diye yorumluyordu.

Çocuklarınızı sevdiğinizi ve bunu bildiğinizi biliyorum ama onlar bunu biliyor mu? Sorarsanız alacağınız cevaba şaşarsınız.

Bir anne üç yaşındaki çocuğuna, "Seni gerçekten sevdiğimi biliyor musun?" diye sordu.

Çocuğun cevabı şuydu: "Evet, usluyken beni sevdiğini biliyorum."

Ergenlik çağındaki bir çocuğun aynı soruya cevabı ise şöyleydi: "İyi notlar aldığımda beni sevdiğini biliyorum."

Genellikle çocuklarımız iyi iş çıkarsınlar diye dırdır ederiz. Onları sevdiğimiz ve onlar için iyi olduğunu düşündüğümüz şeyi yaparlarsa daha mutlu olacaklarını düşündüğümüz için daha iyi

iş çıkarmalarını isteriz. Daha iyi iş çıkarmalarını onların iyiliği için istediğimizi genellikle duymazlar. Duydukları tek şey şudur: "Hiçbir şeyi yeterince iyi yapamıyorum. Senin beklentilerini karşılayamıyorum. Benim daha iyi iş çıkarmamı kendin için istiyorsun, benim için değil."

Çocukların kendilerini daha iyi hissettiklerinde daha iyi iş çıkardıklarını unutmayın. Hiçbir şey koşulsuz sevgiden daha iyi hissettiremez. Ebeveynlerin çoğu ceza verdiklerinde sevgisizliğini gösterdiğini fark etmez. Oysaki ebeveynlerin çoğu sevdiği için ceza verir. *Parents Who Love Too Much*[1] adlı kitabımızda başka metotlar daha etkili olabilecekken ebeveynlerin neden cezaya başvurduğunu ve ebeveynlerin çoğunun, "Ben de cezalandırıldım ama gayet iyi bir insan oldum," diye düşündüğünü göstermek için aşağıdaki örneği verdik:

Evet, çoğumuz cezalandırılmamıza rağmen "iyi" insanlar olduk. Çocukken aldığımız bazı cezalara gülebiliriz, hatta onları hak ettiğimizi bile söyleyebiliriz. Ancak hatalarımız için bedel ödemek yerine onlardan ders çıkarmamıza izin verilseydi, "iyi"den daha iyi olmamız mümkün olur muydu?

Aşağıdaki hikâyede Stan (iyi biri olmasına yardım eden) ceza ile kendisine çok daha faydalı olabilecek cezalandırıcı olmayan disiplin arasındaki farkı anlamasına yardımcı olan bir süreçten geçti.

Stan ebeveynlik grubuna beşinci sınıf sınavında kopya çektiği bir anısından bahsetti. "Avucuma cevapların bazılarını yazacak kadar aptaldım. Öğretmen cevabı bulmak için avucumu açtığımı gördü," dedi. Öğretmen, Stan'in kâğıdını kaptığı gibi bütün sınıfın önünde yırtıp atmıştı. Sınavda Stan'e F vermişti ve herkes ona kopyacı demişti. Öğretmen bunu Stan'in ebeveynlerine anlatmıştı. Babası ona dayak atmış ve bir ay evden çıkmama cezası vermişti. Stan, "Bir daha asla kopya çekmedim ve kesinlikle F almayı hak etmiştim," dedi.

Grup lideri bu durumla baş etmenin daha verimli bir yolu olup olamayacağını sınıftaki herkesin görmesi için Stan'e bu deneyimini keşfetmesinde yardımcı oldu.

Lider: Herkes Stan'in F almayı hak ettiğinde hemfikir mi?
Grup: Evet.
Lider: Peki bu, ona seçimlerinin sonuçlarını öğretmek için yeterli miydi, yoksa cezaya da ihtiyacı var mıydı?
Grup: Hımmmmm.
Lider: Sen ne düşünüyorsun Stan? Kopya çektiğin için F alman konusunda ne hissettin?
Stan: Çok suçlu hissettim ve çok mahcup oldum.
Lider: Bunun üzerine ne yapmaya karar verdin?
Stan: Bir daha yapmamaya karar verdim.
Lider: Dayak yedikten (cezalandırıldıktan) sonra kararın ne oldu?
Stan: Ebeveynlerim için tam bir hayal kırıklığı olduğuma karar verdim. Hâlâ onları hayal kırıklığına uğratmaktan endişeliyim.
Lider: Cezanın sana ne gibi bir faydası oldu?
Stan: Zaten bir daha kopya çekmemeye karar vermiştim. Herkesin önünde yakalanmanın verdiği suçluluk ve utanç bana bu dersi öğretmeye yetmişti. Aslında ebeveynlerimi hayal kırıklığına uğratmaktan endişelenmem ciddi bir yüktü benim için.
Lider: Sihirli bir asan olsa ve bu olanları değiştirebilsen, nasıl değiştirirdin? Herkesin söylediklerini ve yaptıklarını nasıl değiştirirdin?
Stan: Ah, kopya çekmezdim.
Lider: Başka?
Stan: Bilmiyorum.

Lider: Stan'e fikir verebilecek olan var mı? İşe duygusal olarak dâhil olmadığınızda olasılıkları görmeniz genellikle çok daha kolay olur. Stan'in öğretmeni veya ebeveynleri tatlı sert bir disiplin için ne söyleyebilir ya da yapabilirdi?

Grup üyesi: Ben bir öğretmenim ve bundan çok şey öğreniyorum. Öğretmen Stan'i kenara çekip neden kopya çektiğini sorabilirdi.

Lider: Stan, senin böyle bir şeye tepkin nasıl olurdu?

Stan: Sınavı geçmek istediğimi söylerdim.

Grup üyesi: Bunun üzerine sınavı geçmek istemesini takdir eder ve ona bunu elde etmek için kopya çekmek konusunda kendisini nasıl hissettiğini sorardım.

Stan: Bir daha yapmayacağıma söz verirdim.

Grup üyesi: Ben de ona bu sınavda F vermem gerektiğini ama kopya çekmekten kaçınmayı öğrendiği için memnun olduğumu söylerdim. Sonra da ondan bir sonraki sınavı geçmek için neler yapabileceği konusunda benim için bir plan hazırlamasını isterdim.

Stan: Kopya çektiğim için her halükârda suçluluk ve utanç hissederdim ama aynı zamanda öğretmenin tatlı sert tavrına da müteşekkir olurdum. Şimdi bunun ne anlama geldiğini daha iyi anlıyorum.

Lider: Ebeveynlerinin yaptıklarını değiştirmek için sihirli asanı nasıl kullanabileceğin konusunda şimdi herhangi bir fikrin var mı?

Stan: Ne kadar suçlu ve mahcup hissettiğimi anlamaları iyi olurdu. Bunun benim için öğrenmesi ne kadar zor bir ders olduğu konusunda empati yapabilirlerdi. Sonra bu deneyimimden ders çıkarma ve gelecekte doğru olanı yapma konusunda bana inandıklarını ifade edebilirlerdi. Ne olursa olsun beni sevdikleri ama gelecekte kendi kendimi hayal kırıklığına uğratmayacağımı umdukları konusunda bana güven verebilirlerdi.

Vay canına, ne kavram ama... Ebeveynlerimden ziyade kendi kendimi hayal kırıklığına uğratmaktan endişelenmek. Bunu oldukça teşvik edici buluyorum.

Bu tartışmada cezalandırıcı olmayan ebeveynlik konusunda birkaç noktaya değinildi:

1. Cezalandırıcı olmayan ebeveynlik, davranışlarının çocukların "yanına kalmasına" izin vermek demek değildir.
2. Cezalandırıcı olmayan ebeveynlik, gelişimleri ve öğrendikleri kalıcı olsun diye çocukların destek ve teşvik edildikleri bir ortamda seçimlerinin sonuçlarını keşfetmelerine yardım etmek demektir.
3. İnsanların çoğu cezalandırılsalar bile "iyi" insanlar olurlar ancak hatalarından ders çıkarma konusunda tatlı sert bir tavırla karşılaşsalardı çok daha fazla şey öğrenebilirlerdi.

Stan'in babası, ebeveynlik metotlarının uzun vadeli sonuçlarını anlayamamıştı. Çocuğun dünyasına girmenin önemini kavrayamamıştı. Çocukların kendilerini iyi hissettiklerinde daha iyi iş çıkardıklarının farkında değildi. Tatlı sert bir tavırla birleştiğinde koşulsuz sevginin ne kadar güçlü olduğunu bilmiyordu. Bilseydi, Stan İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'yla çok daha güçlenebilirdi.

İŞ BİRLİĞİNİ SAĞLAMANIN DÖRT ADIMI

İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı (bunu ikinci bölümde ele almıştık) çocuğun dünyasına girmenize yardımcı olacak harika bir metottur. Düşmanlık ve dargınlık yaratan bir iletişim kopukluğu hissettiğiniz an bu adımları atın. İkiniz de bu sürece başvurduktan sonra anlaşıldığınızı hissedeceksiniz.

Ebeveynlerin çoğu çocuklarının daha iyi notlar almasını ister. Çocuklar ise bu durumu aldıkları notların kendilerinden daha önemli olduğu şeklinde yorumlar. İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı çocuklar önerilerinizin faydasından şüpheye düştüğünde yardımınıza koşabilir:

1. Çocuğun duygularını anladığınızı ifade edin: "Sence daha iyi notlar almanı kendim için mi istiyorum, yoksa senin için mi?"
2. Görmezden gelmeden empati kurun: "Bir şeyleri benim için yeterince iyi yapıyormuşsun gibi göründüğünü anlayabiliyorum. Kendi ebeveynlerim daha iyi iş çıkarmamı istediğinde, onlar ve beklentileri için yaşamam gerekiyormuş gibi hissediyordum."
3. Gerçek duygularınızı paylaşın: "Doğrusunu söylemek gerekirse senin için faydalı olacağını düşündüğümden dolayı daha iyi notlar almanı istiyorum. Bunun şu an sana zahmetli geldiğini biliyorum ama iyi bir eğitim gelecekte senin için pek çok kapı açacak ve sana daha fazla fırsat sunacak."
4. Çocuğu çözüme odaklanmaya davet edin: "Benden gelen bir eleştiri yerine kendin için faydalı bir şey olarak görerek gelişmeye devam etmeye çalışman için bunu nasıl çözebiliriz?"

İş birliği atmosferi yaratmak, sosyal sorumluluğun özünü oluşturan iletişim ve sorun çözme becerilerini öğretmek için elzemdir. Çocuklar iyi iletişim ve sorun çözme becerileri edindiğinde kişilerarası ilişkilerinin ve yaşam koşullarının kalitesi de ciddi anlamda iyileşecektir. Bu becerileri öğretmenin en iyi yolu çocuklarla çalışırken onlara kendi davranışlarınızla rol model olmaktır. Örnek, en iyi öğretmendir.

İLETİŞİM VE SORUN ÇÖZME BECERİLERİNİ ÖĞRETİN VE BU KONUDA ROL MODEL OLUN

Aile ve sınıf toplantıları çocuklar ile yetişkinlere pek çok iletişim ve sorun çözme becerisini birlikte pratik etme fırsatı verir. Bu işlemi zaten kullanıyorsanız, muhtemelen çocuklarınızın toplantılarda öğrendikleri becerileri hayatlarının diğer alanlarında da kullanmaya başladıklarını fark etmişsinizdir.

Pozitif Disiplin iletişim ve sorun çözme konusunda aile ve sınıf toplantıları dışında pek çok seçenek sunar. Toplantılarda kullanılan beceriler iki kişi arasındaki sorunları çözmek için de kullanılabilir. Düşündürücü sorular iletişim ve sorun çözme için harika bir platform sağlar, İş Birliği Kazanmanın Dört Adımı da aynı şekilde ki bunlar sadece seçeneklerden birkaç tanesi. Bir başka olasılık da çocuklara bir anlaşmazlığı karşılıklı çözüme ulaştırmaya çalıştıklarında aşağıdaki Sorun Çözümünün Dört Adımı'nı öğretmektir:

Sorun Çözümünün Dört Adımı

1. Görmezden gelin (uzaklaşmak, kalıp savaşmaktan daha fazla cesaret ister).
   a. Başka bir şey yapın (başka bir oyun veya aktivite bulun).
   b. Sakinleşme dönemi olarak bir süreliğine ortamı terk edin, ardından aşağıdaki adımları atarak takibini yapın.
2. Meseleden saygılı bir şekilde bahsedin.
   a. Karşınızdaki kişiye nasıl hissettiğinizi söyleyin. Olan bitenden hoşlanmadığınızı bilmesini sağlayın.
   b. Karşınızdaki kişinin hissettikleri ve neden hoşlanmadığıyla ilgili anlattıklarını dinleyin.
   c. Ne yaparak soruna katkıda bulunduğunuzu düşündüğünüzü paylaşın.

   d. Başka bir şekilde davranmak istediğinizi karşınızdaki kişiye söyleyin.
3. Birlikte bir çözüm üzerinde anlaşmaya varın. Örneğin:
   a. Sırayla ya da dönüşümlü olması için bir plan yapın.
   b. Özür dileyin.
4. Birlikte çözemiyorsanız yardım isteyin.
   a. Gündeme alın (bu ilk seçenek de olabilir ve son çare olması için buraya yazılmamıştır).
   b. Bir ebeveyninize, öğretmeninize ya da arkadaşınıza danışın.

Bu becerileri tartıştıktan sonra çocuklara aşağıdaki farazi durumlar için canlandırma oyunu oynatın. Her bir durumu dört farklı yolla (adımların her biriyle) çözmelerini sağlayın:

- Top oyununda kimin sırası olduğu konusunda kavga etmek
- Sırada itişip kakışmak
- İnsanlara kötü isimler takmak
- Arabada cam kenarına oturmanın kimin sırası olduğu konusunda kavga etmek

Öğretmenler çocukların bakıp hatırlaması için Sorun Çözümünün Dört Adımı'ndan bir poster hazırlayabilirler. Bazı öğretmenler çocukların bir sorunu sınıf toplantısı gündemine taşımadan önce bu adımlara başvurmalarını şart koşar. Diğer öğretmenler ise sınıf toplantısı sürecini tercih ederler çünkü bu, daha başka pek çok beceriyi öğrenmelerini sağlar. Birini diğerinden (sınıf toplantılarını karşılıklı anlaşmaya varmaktan) daha iyi tutmak yerine çocukların o anda hangisini istediklerini seçmelerine izin verin.

Bayan Underwood Sorun Çözümünün Dört Adımı'nı nasıl kullandığını açıkladı. Öğretmenlik yaptığı üçüncü sınıftaki çocuklar başka bir kişiyle sorun çözme adımlarını kullanmak için

sınıftan herhangi bir vakitte çıkmak için izin alıyordu. Sık sık iki öğrencisinin sınıftan çıkıp çitlerin yanında oturarak konuştuğunu izliyordu. Birkaç dakika sonra sınıfa dönüp işlerine devam ediyorlardı. Çocuklara aralarında geçen tartışmayı istemiyorlarsa kimseyle paylaşmaları gerekmediğini açıkladı. Sınıf toplantılarında sorununu nasıl çözdüğünü paylaşmak isteyen var mı diye soracaktı.

Ebeveynler, çocukları kendilerine bir sorunla geldiğinde bu becerileri öğretebilirler. Sakinleşme dönemi boyunca bekletebilir ya da sorun çözümüne hazır olmaları için İş Birliği Kazanmanın Dört Adımı'na başvurabilirler. Bazen bu adımları uyku vakti paylaşımı boyunca da kullanırız.

ÇOCUKLARIN SORUMLULUK BİLİNCİ GELİŞTİRMELERİNE YARDIM EDİN

Bu kitapta öğretilen bütün kavramlar, çocukların sorumluluk bilinci geliştirmesine yardımcı olur. Yetişkinler, kendi kendilerine yapabilecekleri ve yapmaları gereken şeyleri çocuklar için yapmaya devam ettiği sürece çocuklar sorumluluk bilincini öğrenmezler.

Kendi kendilerine yapabilecekleri şeyleri çocuklar için yapanlar sadece ebeveynler değildir. Çocukların yardım etmesine izin verebilecek pek çok öğretmen vardır. Öğretmenler ellerini ayaklarını kullanamıyormuş gibi davranırsa çocuklar sorumluluk bilincini daha fazla öğrenir. Gerçekten böyle olsaydı çocukların daha ne kadar çok şeyi kendileri yapmasına izin verirdiniz bir düşünün. Onlara ihtiyaç duyduğunuzu hissetmeleri, aidiyet ve önemlilik hissini de beraberinde getirecektir.

BÜTÜN SORUMLULUĞU KENDİNİZ ALIN

Peki, ya yetişkin sorumluluğu? Kendinizi suçlamanız ve suçluluk hissetmenizin bir faydası yoktur. Yaptığımız hataların farkına var-

mamız, dolayısıyla onları düzeltmek ve istediğimiz sonuçları elde etmek için adım atmamız faydalıdır.

Yetişkinler şikâyet ettikleri şeylerin oluşmasının bütün sorumluluğunu alırsa ne olur? Ebeveynler ve öğretmenler çocukların yaramazlıkları (bilgi, beceri ve olgunluk eksiklikleri) kadar kendi uygunsuz davranışlarının (bilgi ya da beceri eksikliklerinin) da farkına varırlarsa bir şeyler nasıl daha farklı olur? Herkes suçlama veya utanç olmadan yaptıklarının sorumluluğunu alırsa, çözümlere odaklanmak çok daha kolaylaşır.

Yetişkinler güç mücadelelerine ya da intikam moduna girdiklerinde, çocukların dünyasına giremez, eğitime zaman ayıramaz, tatlı sert bir tavır takınmayı unutur, saygısız bir ses tonu kullanır veya başka bir cezalandırma yoluna başvurur ve muhtemelen çocuklarının "heves kırıklığı davranışlarında" bulunmasına yol açarlar.

KENDİNİZE MERHAMET EDİN

Unutmayın ki hatalar harika öğrenme fırsatlarıdır. Hata yaptığınızda kendinize merhamet edin ve hatalarınızdan ders çıkarın. Ben yirmi beş yıldır ebeveynlik hatalarımdan ders çıkarıyorum. Hata yapsam da bu prensipleri seviyorum çünkü her kaybolduğumda tekrar yolumu bulmamı sağlayan harika rehber ilkeler bunlar.

Kendime merhamet etmeyi öğrenmeden önce insanlara verdiğim nasihatleri uygulamadığım her defasında kendime çok yükleniyordum. Kocamın omzuna başımı koyup ağlayarak, "Bir sürü farklı yere gidip ebeveynlere ve öğretmenlere çocuklar konusunda nasıl daha etkili olabileceklerini anlatırken neden bunu her zaman kendim de yapmıyorum?" diyordum. O da bana önerdiğim diğer kavramları hatırlatıyordu:

- Hatalar harika öğrenme fırsatlarıdır.
- Pozitife odaklanın (bu prensipleri çoğunlukla uygularım).

- Mükemmel olmama cesareti gösterin çünkü bu, insan olmanın bir parçasıdır.
- Önce sakinleşin, sonra çözün.

Kendinize merhamet etmeniz, bu kavramları hatırlayıp kendinizi ve hayatınızı sevmeye devam etmeniz demektir. Sevgi dolu bir tavır sayesinde her şey daima daha iyiye gidecektir.

ÖĞRENDİKLERİNİZİ PEKİŞTİRİN

Pozitif Disiplin'de sunulan kavramları beğendiyseniz, kitabı tekrar okumanızı şiddetle öneririm. İkinci okumada en az on kat daha fazla şey öğreneceğinizi garanti ederim. Tekrar etmek, öğrendiklerinizi artırmak için her zaman önemlidir ama aynı zamanda ilkinde gözünüzden kaçan pek çok şeyi de görmenizi sağlar. Başlangıçta sunulan pek çok kavram, artık kavramların geri kalanına da hâkim olduğunuz ve hepsine bir bütün halinde bakabileceğiniz için çok daha anlamlı gelecektir.

Hem kişisel tecrübelerimden hem de yüzlerce ebeveyn ve öğretmenin raporlarından biliyorum ki bu kavramlar doğru kullanıldıklarında gerçekten işe yarıyorlar. Pozitif Disiplin mevcut sorunlarınızı çözmenin etkili ve pozitif bir yoludur. Daha da önemlisi, çocuklarınıza hayatlarını etkili ve pozitif yönlerde bağımsız bir şekilde yapılandırmaya devam etmeleri için ihtiyaç duydukları temeli sağlar.

Yetişkinler, çocukların mutlu ve üretken bir hayat yaşamalarını sağlayacak özellikleri geliştirmelerine yardım etmekten sorumludur. Onlara üzerine yaşamlarını inşa edebilecekleri bir temel sağlamak bizim görevimizdir. Onlara öz disiplin, sorumluluk bilinci, iş birliği ve sorun çözme becerilerini öğretmemiz, onların mükemmel bir temel atmasına yardımcı olur. Çocuklar bu özellikleri ve becerileri sergilediklerinde çok daha fazla aitlik ve önem hissederler, bu da kendini pozitif davranış olarak dışa vurur.

Pozitif Disiplin'in mükemmellikle alakası yoktur. Ebeveynlerin, "Çocuklarım da ben de mükemmel değiliz ama birbirimizden artık daha fazla keyif aldığımız kesin," demelerini duymak öyle memnun edici ki. Öğretmenlerin, "Çocukların artık eskisi gibi olmadıkları doğru, bu yüzden bugün çocuklarla etkili bir şekilde çalışmak için kontrol dışında başka metotlar öğrendiğime memnunum," demeleri de harika. Bu ilkeler mükemmelliği garanti etmiyor, yalnızca sürece daha fazla sevgi ve neşe katıyorlar.

ÖZET

Pozitif Disiplin Yöntemleri

1. Yaptıklarınızın ardındaki his, yaptıklarınızdan daha önemlidir.
2. Hataları öğrenme fırsatları olarak görün.
3. Aynı şeyleri tekrar tekrar öğrenmek durumunda kalırsanız kendinize karşı sabırlı olun. Bu, öğrenme sürecinin önemli bir parçasıdır.
4. Koşulsuz sevginizi ifade edin.
5. Çocuklara iyi niyetle yaklaşın.
6. İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı uygulayın.
7. İletişim ve sorun çözme becerilerini öğretin ve bu konuda rol model olun.
8. Çocukların sorumluluk bilinci edinmesine yardımcı olun.
9. Herhangi bir çatışmadaki kendi payınızın bütün sorumluluğunu alın.
10. Kendinize merhamet edin.
11. Öğrendiklerinizi okumalar yaparak ve tekrar tekrar pratik ederek pekiştirin.

Sorular

1. Pozitif Disiplin'in temel hedefi nedir?
2. Bir şeyleri *nasıl* yaptığımızın, *ne* yaptığımızdan daha önemli olmasının nedenleri nelerdir? Yaptığınız bir şeyin, yapma *biçiminizi* değiştirdiğiniz takdirde nasıl farklı bir etki yarattığına dair kişisel örneklerinizi paylaşın.
3. Aynı hatadan kaç kez ders çıkarabiliriz? Bunun bütün hatalar için geçerli olup olmadığını ya da kendimizi kötü hissetmekte haklı olduğumuz bazı hatalar olup olmadığını tartışın.
4. Bir metot ardında doğru duygular ve tavırlar yatmadan kullanılırsa ne olur?
5. Cezalandırılmış olsanız bile "sonuçta iyi bir insan olmak" kavramı ne açıdan yanıltıcıdır?
6. Sorun Çözümünün Dört Adımı nelerdir? Bunları öğrenmek çocuklar için nasıl faydalı olabilir?
7. Yetişkinler bütün sorumluluğu alarak ne öğrenebilir?
8. Kendinize merhamet etmezseniz ne olur? Kendinize merhamet ederseniz ne olur?
9. Her şeyin pozitif yanını görmenin faydaları nelerdir?
10. Koşulsuz sevginizi iletmeniz neden önemlidir? Yetişkinlerin kastettikleri ile çocukların duydukları arasındaki farkları tartışın.
11. Bir insan bir kitabı neden birden fazla kez okumak istesin ki?

1. Ek

BİR POZİTİF DİSİPLİN ÇALIŞMA GRUBU KURMAK

1965 yılında zorlanıyordum. İyi bir anne olmak istiyordum ama bu benim için kendiliğinden olmadı. Bu kitapta anlatılan kavramları öğrendiğim için çok memnundum ama sık sık kendimi eski alışkanlıklarıma dönerken buluyordum. Ebeveyn çalışma gruplarına liderlik etmek doğru yolda kalmamı sağlıyor, anlayışımı büyük ölçüde derinleştiriyor ve becerilerimin pratik uygulamalarını iyileştiriyordu.

Pozitif Disiplin'in ilk basılışından bu yana Lynn Lott'la birlikte ebeveyn sınıflarına öğretebileceğimiz deneysel bir model geliştirdik. Bu modelin kılavuzunun adı: *Teaching Parenting the Positive Discipline Way*. İlke ve becerilerin öğretildiği konferanslardan çok daha etkili deneysel aktivitelerle dolu bir rehber. Ebeveyn eğitim sınıflarının yöneticilerine iki günlük bir eğitim seansı sunuyoruz.[1]

Artık ebeveyn sınıfları için deneysel modeli tercih ettiğimden, bu bölümü mevcut baskıya eklemekte tereddüt ettim. Ancak pek çok ebeveynden aşağıdaki programı ve bilgileri kullanmayı gerçekten faydalı bulduğuna dair geri bildirimler aldım.

BAŞLANGIÇ

Sadece birkaç arkadaşınız veya komşunuzla başlayabilir ya da doğrudan daha büyük bir gruba dâhil olup onlarla pratik yapmak isteyebilirsiniz. Okul müdürleri genellikle iş birliği yapmaya heveslidir ve 359. sayfadaki el ilanını ebeveynlere memnuniyetle gönderebilir. Unutmayın ki uzman olmanıza gerek yok. Grup üyelerinin hepinizin bu işte birlikte olduğunuzu, grup yöneticisi olsanız bile sizin de onlar gibi öğrenecek çok şeyiniz olduğunu bilmelerini sağlayın. Eğer bulabiliyorsanız bir eş yönetici bulun. Ardından 360. sayfada başlayan programı takip edin.

SORUN ÇÖZÜMÜ FORMU

Ebeveyn çalışma grubu katılımcılarını, birbirlerinin sorunlarına beyin fırtınasıyla çözüm bulmaya davet etmek çok etkilidir. Başkasının sorunu konusunda objektif olabildiğimiz için aslında ne kadar çok şey öğrendiğimizi de görürüz.

365. sayfada spesifik durumları tartışırken rehber olarak kullanabileceğimiz bir sorun çözümü formu var. Grup yöneticileri bu formları kopyalayıp ilk seansta gruptaki üyelerin her birine birkaç tane dağıtabilir. Birinin aklına spesifik bir sorun geldiğinde bu sorun yazılıp uygun bir zamanda grupla paylaşılmak için saklanabilir. Spesifik durumlar üzerinde daha sonra çalışabileceklerini bilmek, başka materyallerin üzerinden geçilirken grup üyelerini görev odaklı kalmaya teşvik edecektir.

Bir ebeveyn çalışma grubunu yönetmenin en harika yanı, herkesten daha fazla şey öğrenecek olmanızdır. Heyecan verici olan ise öğrenmenin ömürlük bir süreç olmasıdır. Şevkiniz kırılmasın. Sadece çalışma gruplarını yönetmeye ve öğrenmeye devam edin.

ÖRNEK EL İLANI

Evde ve Okulda Pozitif Disiplin Nasıl Elde Edilir?

Bir Ebeveyn Çalışma Grubuna Katılın

Çocukların aşağıdakileri geliştirmesine nasıl yardım edeceğinizi öğrenin:

- Öz disiplin
- Sorumluluk
- Sorun çözme becerileri
- Öz saygı

Eğer çocuklarla aşağıdaki konularda sorun yaşayıp duruyorsanız...

Kavga	Sorumluluk
Ev işleri	Yemek vakti
Ödev	Söyleyip durmanıza gerek kalmadan uyanıp okula gitme
Uyku vakti	
Paylaşım	Küstahça karşılık verme

...çocukların neden yaramazlık yaptığını anlamayı öğreneceksiniz. Aynı zamanda bu sorunları çözmenize yardımcı olacak cezalandırıcı olmayan, özel metotlar öğreneceksiniz.

Tarih: _____ tarihinden itibaren altı hafta boyunca perşembe akşamları saat 19.00-21.00 arası.

Yer: Okul kütüphanesi

Kesip okula geri gönderin:

☐ Evet, katılmak isterim.

☐ Perşembe günleri müsait değilim ama başka bir gün için benimle iletişime geçebilirsiniz.

İsim: _____ Telefon: _____

ÇALIŞMA GRUBU PROGRAMI

Birinci Hafta

Giriş: Giriş bölümünde bahsedilen gruplarla ilgili ilkeleri ve 362-364. sayfalardaki Grup Katılımının Zorlukları'nı tartışın.

Doğum sırası egzersizi: Üçüncü bölümün sonunda bulunan bu egzersiz, iyi bir kaynaşma aktivitesidir.

Sorun çözümü formu (365. sayfaya bakınız): Bu formdan grup üyelerinin her birine birkaç tane dağıtabilirsiniz, böylece dördüncü haftada üzerinde çalışmak istedikleri durumları hatırlayabilirler (366. sayfadaki "Sorun Çözümü Formunu Kullanmak" yazısını okuyun ki nasıl kullanılacağı konusuna aşina olabilesiniz).

Okuma ödevi: Bir sonraki hafta tartışılacak bölümleri ve soruları ödev olarak verin (Her hafta bir sonraki haftanın gündemine uyacak bir okuma ödevi verilmelidir).

Ev ödevi: Birinci, ikinci ve üçüncü bölümler.

İkinci Hafta

Egzersiz: Grup üyelerine birer partner seçtirin ve birinci bölümde açıklanan Cezanın Dört İ'sinden birini tecrübe ettikleri bir zamanı birbirlerine açıklamalarını sağlayın. Ardından grubun tamamıyla paylaşmaya davet edin.

Egzersiz: Sevgi mesajıyla başlamış olsaydınız çok daha farklı bir hal alabilecek, bir çocukla aranızda geçen bir olayı düşünmeye birkaç dakika ayırın. Bunu partnerinizle paylaşın. Ardından grubun tamamıyla paylaşmaya davet edin.

Birinci, ikinci ve üçüncü bölümlerin sonundaki bütün yöntemleri ve soruları tartışın. Katılımcılardan bu yöntemleri kullanabilecekleri bir anılarını paylaşmalarını isteyin.

Ev ödevi: Dördüncü, beşinci ve altıncı bölümler.

Sorun çözümü formu (365. sayfaya bakınız): Formun kopyalarını katılımcıların her birine dağıtın. Her hafta spesifik bir soruna çözümler bulmak için formu kullanacak bir gönüllü isteyeceğinizi söyleyin (Kendi sorunları seçilmese bile seçilen başka bir sorundan da pek çok şey öğreneceklerdir).

Üçüncü Hafta

Dördüncü, beşinci ve altıncı bölümlerdeki soruları ve yöntemleri tartışın.

Sorun çözümü formu (365. sayfaya bakınız): Kendi formlarında listeledikleri zorluklar üzerinde çalışacak gönüllüler isteyin. Belki birden fazla gönüllüye yetecek kadar vaktiniz olabilir.

Ev ödevi: Yedinci, sekizinci ve dokuzuncu bölümler.

Dördüncü Hafta

Yedinci, sekizinci ve dokuzuncu bölümlerdeki soruları ve yöntemleri tartışın.

Sorun çözümü formu (365. sayfaya bakınız): Kendi formlarında listeledikleri zorluklar üzerinde çalışacak gönüllüler isteyin. Belki birden fazla gönüllüye yetecek kadar vaktiniz olabilir.

Ev ödevi: Herkesten bir aile toplantısı düzenlemeye çalışmalarını ve bir sonraki hafta rapor vermelerini isteyin.

Ev ödevi: Onuncu bölüm.

Beşinci Hafta

Onuncu bölümdeki soruları ve yöntemleri tartışın.

Herkesten kendi yaşam tarzı önceliği ve bunun (artıları ve eksileriyle) ebeveynliğini nasıl etkilediği konusunda tahminde bulunmalarını isteyin.

Sorun çözümü formu: Kendi formlarında listeledikleri zorluklar üzerinde çalışacak gönüllüler isteyin. Belki birden fazla gönüllüye yetecek kadar vaktiniz olabilir.

Ev ödevi: On birinci ve on ikinci bölümler.

Altıncı Hafta

On birinci ve on ikinci bölümlerdeki soruları ve yöntemleri tartışın.

Sorun çözümü formu: Kendi formlarında listeledikleri zorluklar üzerinde çalışacak gönüllüler isteyin. Belki birden fazla gönüllüye yetecek kadar vaktiniz olabilir.

Yakınlaşma aktivitesi: Katılımcılardan gözlerini kapatmalarını ve öğrendikleri en önemli üç kavramı ve bu kavramları çocukları üzerinde nasıl kullandıklarını ya da kullanacaklarını düşünmelerini isteyin. Ardından düşündüklerini bir kâğıda yazmaları için onlara birkaç dakika zaman tanıyın. Ardından her bir katılımcıdan gruptan ayrılırken yanlarında götürdükleri en önemli şeyi paylaşmasını isteyin. Sorun çözümü formunu kullanarak spesifik zorluklar üzerinde çalışmak için buluşmaya devam etmek isteyip istemediklerine grubun karar vermesine izin verin.

GRUP KATILIMININ ZORLUKLARI

Çalışma gruplarının değerinden ve grup işlemi için bazı önerilerden giriş bölümünde bahsetmiştik. İlk toplantıda aşağıdaki fikirleri sunmanız da önerilir.

Gruplarda sorun çıkarabilecek birkaç kişilik vardır. Grup üyelerinin her biri bu durumların farkında olursa ve grup olarak iş birliği yapma sorumluluğunu alırsa bu sorunlar önlenebilir. Tipik sorunları gerçekleşmeden önce tartışmak en etkilisidir, böylece insanlar kişisel olarak eleştirildiklerini hissetmemiş olurlar.

Tekelciler

Bir tekelciyle birlikte bir gruba dâhil olmayı muhtemelen tecrübe etmişsinizdir. Bu, gruptaki herkes için ciddi bir sorun olabilir. Eğer sizin tekelleştirme sorununuz varsa, aşağıdakileri yapmayı deneyin:

- Konuşmadan önce beşe kadar sayın. Başkalarına da konuşma fırsatı verin.
- Yorumlarınızı hem başkaları hem de sizin için ilginç olan düşüncelerinizle sınırlandırın.
- Yorumlarınız kısa ve yerinde olsun. Tekelcilerin çoğu kendisini tekrar eder ve birkaç defa da özet geçer.
- Tartışılan konunun dışına çıkmadığınızdan emin olun.
- Sizin kadar atılgan olmayan grup üyelerinin farkına varın. Onların da konuşmaya katılmalarına yardım edin (sessiz kalanların verdikleri işaretleri kollayın).

Sessiz Kalanlar

Tekelcileri öğrendikten sonra bir çalışma grubunda konuşmamanız gerektiği fikrine kapılmayın. Çalışma grubu, grup katılımı olmadan başarılı olamaz.

Bir insanın, grubun sessiz üyesi olmasının pek çok nedeni olabilir. En çok farkında olmamız gereken ise iki tanedir: (a) tekelciler yüzünden konuşmaya fırsat bulamayan insanlar ve (b) öğrenme stili böyle olduğu için sessiz kalmayı tercih eden insanlar.

Beden dilini gözlemleyerek aradaki farkı anlayabilirsiniz. Bir şey söylemek isteyen kişi genellikle öne doğru eğilir ve başka biri lafı ağzına tıkmadan önce konuşmaya başlar. Ötekiler öylece konuşurken, söz konusu kişi önce el kaldırabilir. Daha atılgan grup üyeleri bu kişiye, "Mary, söylemek istediğin bir şey mi vardı?" diye sorarak bu kişiye yardımcı olabilirler.

Öte yandan, sessiz kalan kişilerin bu seçimlerini yüzlerine vurarak konuşmamayı tercih edenleri utandırmamamız gerekir.

Tartışmacılar

Pozitif Disiplin ebeveyn ya da öğretmen çalışma gruplarının amacının, bu kavramları öğrenmek ve pratik etmek olduğunu unutmayın. Bunu yapmanın tek yolu bu toplantılar değildir tabii ki. Fakat çocuklarla çalışmanın çok etkili bir yoludur. Eğer başka teorileri tartışarak vakit harcarsanız, mevcut teorinin tamamen anlaşılması ve pratiğe dökülmesi için yeterince zaman kalmayabilir.

Bilgiçler

Bazı insanlar bu ilkeler konusunda öyle çok heveslenirler ki hemen başkalarını da ikna etmek isterler. Mesela, bir kadın, çalışma grubundan sonra hemen eve gidip kocasına, "Artık böyle yapacağız," diyebilir. Verdiğiniz örneğin etkinliğini gözlemleme fırsatı bulduktan sonra eşiniz bu tekniklerden bazılarını denemek isteyebilir ama değişim için baskı yapmanıza da kesinlikle karşı koyacaktır.

Tabii ki ebeveynlerin aynı yaklaşımla birlikte çalışmaları iyidir ama şart değildir. Çocuklar öyle zekidir ki etkileşim kurdukları yetişkinin yaklaşımına göre davranışlarını değiştirebilirler. Farklı yetişkinlerden farklı yaklaşımlar görmeleri onları incitmeyecektir.

Değiştirebileceğiniz tek insan sizsiniz. Bu yüzden size uyan yaklaşımı kullanın.

Şüpheciler ("Evet, ama...")

Bu kitapta önerilen bütün teknikler pek çok ebeveyn ve öğretmen tarafından başarılı bir şekilde kullanıldı. Bir şeyin işe yaramayacağını tahmin etmek, genellikle onu denemekten kaçınmak için iyi bir bahanedir.

Öğrenme aşamasındayken yalnızca denemek istediğiniz önerileri seçin. Faydaların çoğunu sağlamak için tekniklerin tamamını uygulamak zorunda değilsiniz.

SORUN ÇÖZÜMÜ FORMU

Sorunlu etkileşimi detaylı bir şekilde açıklayın. (Bu en son ne zaman oldu?)

Bu size kendinizi nasıl hissettirdi? (Rahatsız olmuş, tehdit edilmiş, incinmiş ya da yetersiz?)

Çocuğun davranışına nasıl yanıt verdiniz?

Sizin yaptıklarınıza çocuk nasıl yanıt verdi?

Çocuğun yanlış hedefi konusundaki tahmininiz ne?

Aynı sorunla bir daha karşılaştığınızda deneyebileceğiniz alternatifler neler? (Buraya grubun önerilerini yazın.)

SORUN ÇÖZÜMÜ FORMUNU KULLANMAK

Grup üyelerinin her biri için sorun çözümü formundan birkaç kopya çıkarmak iyi bir fikirdir. Bu form, ilk birkaç haftada kitabın ilk altı bölümündeki temel kavramları öğrendikten sonra grup üyelerinin tartışmak istedikleri durumları hatırlamalarını sağlar.

Bu durumları tartışma zamanı geldiğinde, gruptan yanlış hedefle ilgili tahminlerini isteyin. Grup üyeleri, yetişkinin birincil duygularına erişim sağlamaya çalışabilir. Ses tonunu ve tutarsızlıkları dinleyin. Eğer ses tonu ve soruna dair açıklamaları gücü, yani çocuğa kendi istediklerini yaptırma arzusunu ima ediyorken yetişkin biraz rahatsızlık veya yetersizlik hissettiğini iddia ediyor mu? Tehdit edilmiş ya da incinmiş hissettiğini öfke ya da hayal kırıklığıyla gizliyor mu?

Yanlış hedef tespit edildiğinde grup, ebeveyne ya da öğretmene denemesi için birkaç öneride bulunabilir. Bu öneriler teşvikle ilgili birkaç fikir de dâhil olmak üzere olabildiğince çok kavram ve yöntem içermelidir. Bunun üzerine sorunu olan kişi de bu fikirlerden bir veya birkaç tanesini seçebilir.

Bir sonraki grup toplantısı önerilerin etkinliğiyle ilgili raporla başlamalıdır. Öneriler etkili olmamışsa grup, bunun nedenini söz konusu kişinin anlamasına yardımcı olabilir. Örneğin, saygılı bir ses tonu kullanmayı unutmuş ya da sakinleşme dönemine başvurmamış olabilir.

Aşağıda gruba sunulan durumların ve önerilen çözümlerin birkaç örneği bulunuyor:

Altı yaşındaki Matt daima her şeyin adaletsiz olduğunu düşünüyordu. Bir sabah annesi, Matt'le konuşurken Matt'in küçük erkek kardeşinin yatağını düzeltmek için eğilmişti. Matt, "Bu hiç adil değil. Hep ona yardım ediyorsun, bana hiç etmiyorsun," demişti. Annesi gruba bu durumdan rahatsızlık duyduğunu söyledi. Grubun sorgulaması sonucunda annenin aslında incinmiş hissettiği ortaya çıktı. Çünkü adil olmak için o kadar çabalamasına rağmen Matt

onu sürekli adaletsizlikle suçluyordu. Bunun üzerine grup, kendi algılama biçimine göre annesi küçük erkek kardeşini daha çok sevdiğinden Matt'in de incinmiş hissettiğini tahmin etti. Bundan dolayı grup, anneye iki öneride bulundu:

1. İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı'nı uygulayın. Size göre Matt'in hissettiklerini söze dökün. Bir şeylerin adil olmadığını hissettiğiniz bir anınızı paylaşın. Onu anladığınızı bilmesini sağlayın. İkisini de aynı oranda sevdiğiniz için adil olmaya çalıştığınızı açıklayın. Matt'in yardımıyla ne yapabileceğiniz konusunda bir çözüm bulmaya çalışın.
2. Matt'le özel zaman geçirin. Bu da çözümün bir parçası olabilir.

Bayan James, görevlerini yarım bırakma alışkanlığı geliştiren birinci sınıf öğrencisi Scott'la ilgili endişesini paylaştı. İlk etapta yanlış hedefinin aşırı ilgi ya da güç olabileceğini düşünmüştü çünkü gösterdiği eski performanslardan ne kadar kabiliyetli bir çocuk olduğunu biliyordu. Gruptan gelen önerilerden biri Scott'ın hedefini ortaya çıkarmaktı çünkü bu en azından Bayan James'e gerçek hedefinin ne olduğuyla ilgili daha fazla geri bildirim verebilirdi. Bayan James bu tekniği biraz pratik etmek istedi, bu yüzden Bayan James, Scott rolü oynarken bir başka grup üyesi hedefini ortaya koydu. Bayan James, Scott'ın dünyasına girerken hedefinin muhtemelen intikam olduğunu keşfetmesine çok şaşırdı. Bayan James aynı zamanda Scott'ın yakın bir aile dostuydu ve bir süre tatile gitmek için izin kullandıktan sonra bu sorunun başladığını fark etti. Scott, Bayan James'in bir daha dönmeyebileceğiyle ilgili kaygılarını ailesiyle paylaşmıştı. Bu durum Scott'ı çok incittiği için geri döndüğünde Bayan James'le yakınlaşmaktan korkmuştu. Bunun yerine davranışları pasif intikamı işaret ediyordu. Bayan James, Scott'ın hedefini ortaya çıkarmayı denemek için sabırsızlanıyordu,

böylece sorunu ele alabilir ve iş birliği kazanma adımlarından sonra sorunu çözmeye çalışabilirlerdi.

Anaokulu öğretmeni Bayan Roberts, sürekli bloklarla oynayan ama toplanmasına yardım etmeyen Steven'la ilgili sorununu paylaştı. Bayan Roberts ilk olarak kafa karışıklığı hissettiğini sanmıştı ama Steven'a yapması gerekeni yaptıramadığı için üzgün olduğunu fark etti. Hedefin güç olduğunu tespit ettikten sonra grup aşağıdaki önerileri sundu:

1. Eğitime zaman ayırın. Kendisinden tam olarak neyin beklendiğini bildiğinden emin olun.
2. Sorular sorun: "Bloklarla oynamayı seviyor musun? Oynamayı bitirdiğinde ne yapman gerek? Temizlik vaktinde sence kaç tane blok toplayabilirsin?"
3. Mantıksal sonuç içeren bir seçim hakkı sunun. "Blokları şimdi mi toplamak istersin, hikâye zamanında mı? Blokları toplamak mı istersin, yoksa bloklarla oynama ayrıcalığından vazgeçmek mi?"
4. Güç davranışını yönlendirin. Temizlikten sorumlu olmasına izin verin.

Bayan Roberts, Steven'a cazip geleceğini düşündüğü için dördüncü alternatifi seçerek sorunu çözdü.

Bayan Sedgewick, oyuncaklarına kötü davranan ve oyuncaklarını toplamayan altı yaşındaki Scott'tan şikâyetçiydi. Grup, Bayan Sedgewick'in sesinde intikama dönüşen bir güç hedefi olduğunu açıkça fark etmişti. Grup tarafından aşağıdaki olasılıklar önerildi:

1. "Sorunu" sahiplenin. Oyuncakların evin her yerine dağılmasının sizi ne kadar rahatsız ettiğini anlatın. Belki de onun istediğinden ya da ihtiyaç duyduğundan daha fazla oyuncak almış olabileceğinizi itiraf edin.

2. Sorununuz için yardım ve çözüm isteyin.
3. Eğitime ve organizasyona zaman ayırın. Farklı oyuncak setleri için ip büzgülü torbalar yapın ya da dondurma kaplarını kullanın. Scott'la her defasında bir torbanın ya da dondurma kabının indirilebileceği ve bir başkasını kullanmak için öncekini toplaması gerektiği konusunda anlaşma yapın.
4. Seçim sunun. Oyuncakları ya o toplasın ya da siz toplayın. Eğer siz toplarsanız Scott yeterince ilgi ve sorumluluk bilinci gösterene dek oyuncakları ortadan kaldırın. İlgi göstermezse zaten umursadığından çok daha fazla oyuncağa sahip demektir.

2. Ek

AKRAN DANIŞMANLIĞI YOLUYLA SOSYAL SORUMLULUK GELİŞTİRMEK

Sosyal sorumluluk, liderlik becerilerini yıkıcı yollarla kullanan beşinci ve altıncı sınıf öğrencileriyle akran danışmanlığı programı yapmanın kilit faktörüdür. Adler'in öğütlerini olduğu gibi aldım ve bu öğrencilerin liderlik becerilerini yapıcı yollarla kullanmaya yönlendirmelerine yardımcı olmanın en iyi yolunun, onlara başka öğrencilere yardım etmeyi öğretmek olduğuna karar verdim.

Beşinci ve altıncı sınıf öğretmenlerine, akran danışmanlığı eğitim programına katılmak için doğuştan lider öğrencilerini önermelerini istediğimiz bir bildiri gönderdik. Bu bildiride şöyle yazıyordu: "Akran danışmanları yetiştirmek istiyoruz. Lütfen liderlik özelliklerini halihazırda olumlu yönde kullanmıyor olsa bile liderlik yetisine sahip olduğunu düşündüğünüz üç öğrencinin ismini yazın."

Daha sonra eğitimden geçip akran danışmanlığı yapmaya ilgi duyup söz verecekler mi görmek için önerilen öğrencilerle mülakatlar yapıldı. Her hafta bir iki öğle arasında başka öğrencilere danışmanlık yapmaya gönüllü olmaları gerektiği açıklandı. İlgi duyanlar dört eğitim seansını tamamlayarak William Glasser'ın Gerçeklik Terapisi'nin[1] beş adımını öğreneceklerdi.

GERÇEKLİK TERAPİSİ

Birinci Adım: Arkadaş Edinmek

İlk eğitim seansı tamamen bu birinci adıma adanır. Öğrencilerden arkadaşlığın en önemli yönü ve güven ortamı yaratmanın yolları üzerinde beyin fırtınası yapmaları istenir. Arkadaşlığın en önemli yönü olarak öğrencilerin aklına gelen tutumlar şunlardır:

- Önemseme
- Değer verme
- Yardım etmek isteme
- Saygı duyma

Arkadaşlık atmosferi yaratmak için öğrencilerin şunları yapması gerektiğine karar verdiler:

- Kişiye ismiyle selam verme
- Kendi ismini söyleme
- Anlayış gösterme
- Kendinden bahsetme. Örneğin, akran danışmanı olarak görevlerini açıklama ya da söz konusu soruna benzer bir durumda kaldığınız bir deneyiminizi paylaşma
- Kişinin rahatlamasına yardım etme
- Mizah duygunuzu kullanma
- Kişinin sorununa birlikte çözüm aramaya istekli olduğunuzu ifade etme

Öğrencilerin her birine beyin fırtınası sonuçlarının bir kopyası verilir, aynı zamanda bu adımları sırayla atmaları veya her defasında hepsini uygulamaları gerekmediği açıklanır. Ayrıca yaratıcı olmaya ve kendi kendilerine yeni fikirler bulmaya davet edilirler.

İkinci eğitim seansında öğrencilere Gerçeklik Terapisi'nin ikinci ila beşinci adımları öğretilir.

İkinci Adım: Ne Yapıyorsun?

1. Sorunla ilgili düşündürücü sorular sorarak soruna tam olarak neyin yol açtığını öğrenin. Bu sorular genellikle öğrencinin sorundaki rolünü görmesine yardımcı olur.
2. Öğrenciler genellikle baştan başlayarak anlatmazlar, bu yüzden, "Ondan önce ne oldu?" diye sorun. Olayın başlangıcını bulduğunuzu hissedene dek her açıklamadan önce bu soruyu sormaya devam edin.

Üçüncü Adım: Yardımı Oluyor mu?

Aşağıdaki soruları sorun:

1. Yaptıklarının sonuçları neler?
2. Ödülü ne? Sağladığı kazanç ne?
3. Ödemen gereken bedel ne? Başına ne gibi sorunlar açıyor?

Dördüncü Adım: Daha İyi İş Çıkarmak İçin Plan Yapın

Sorunu çözmek için ne daha farklı yapılabilirdi?

1. Danışandan önerilerde bulunmasını isteyin.
2. Kendiniz olası alternatifler sunun.

Beşinci Adım: Söz Vermesini Sağlayın

Danışana şunları sorun:

1. Bunu yapacak mısın?
2. Ne zaman yapacaksın?

CANLANDIRMA

Son iki eğitim seansı aşağıdakilere benzer durumları canlandırmaya harcanır:

- Oyun alanında kavga ettiği söylenen bir öğrenci
- Bir öğretmene saygısızlık eden bir öğrenci
- Sınıf çalışması yapmayı reddeden bir öğrenci

İlk olarak akran danışmanlığı iki öğrenci tarafından bir yetişkin gözetmen (ben ya da gönüllü öğretmenler) eşliğinde yapıldı. Öz güven ve yeterlilik sergiler sergilemez doğrudan gözetim olmadan ortak danışmanlar olarak çiftler halinde çalıştılar. Yardım istenebilir diye daima yakınlarda bir gözetmen bulundu.

Öğretmenler başvuru fişine isimlerini ve sorunlarını yazarak danışanları yönlendirdi. Öğrenciyi gördükten sonra akran danışmanlarından gelen başvuru fişine bulunan çözümü yazmaları istendi. Fişin kopyası öğretmene geri gönderildi, diğer kopya ise takip ve kayıt tutma amacıyla saklandı.

Danışanların çoğu, bir akran danışmanıyla konuşmaya çok istekli görünüyordu. Akran danışanları sorunlara ve olası çözümlere tıpkı aşağıdaki örnekteki gibi yoğunlaşmada büyük bir içgörü ve beceri gösterdiler:

Danışanlardan biri, bir öğretmenle anlaşmakta zorlanıyordu. Akran danışmanı onu anladığını çünkü eskiden kendisi de aynı sorunu yaşadığını söyledi. Daha sonra akran danışmanı belki de öğretmenin sorunlar yaşıyor ve teşvike ihtiyaç duyuyor olabileceğini belirterek devam etti. Ayrıca öğrenci, öğretmenin davranışı konusunda herhangi bir şey yapamayacağı için kendi davranışı üzerinde çalışması gerektiğini ifade etti. Öğrenci ve akran danışmanı, eğer danışan teşvik edici olursa ve görevlerini yerine getirirse, öğretmenin de onu üzmek için bir sebebi olmayacağı planında karar kıldılar.

Akran danışmanları tarafından önerilen teşvik ve kişisel sorumluluk fikri tuttu ve öğrenciler arasında yayıldı.

Öğretmenler pek çok öğrenciyi yönlendirerek programla ilgili heyecanlarını ve desteklerini sergilediler. Ayrıca katılan öğrencilerin liderlik becerilerini negatiften pozitife çevirme konusunda akran danışmanlığı programına güven duydular.

3. Ek

EBEVEYNLERE MEKTUP

Bu mektubu ihtiyaçlarınıza göre düzenleyin.

Sevgili ebeveynler,

Bu mektubu yazmamızın amacı size _____ Okulu'nda uygulanan ve çocuğunuzun günümüz toplumunda başarı için gereken Yedi Önemli Algı ve Beceri'yi öğrenmesine yardım etmek için tasarlanan heyecan verici bir programla ilgili bilgi vermektir. Yedi Önemli Algı ve Beceri'yle ilgili detaylı bir açıklama da mektuba eklenmiştir. Uyguladığımız programın bir diğer faydası da öz disiplin, sorumluluk bilinci, iş birliği ve sorun çözme becerilerini öğretmesidir. Bu program, sorunlara cezalandırıcı olmayan çözümler getirmeye odaklanır. Cezalar (suçluluk, utanç ve acı) ortadan kaldırılır ve onun yerine tatlı sert bir tavır, değer ve saygıya dayanan çözümlere odaklanılır. Pek çok insan disiplin ile cezanın aynı şey olduğu yanılgısına düşer. Aslında aynı değildirler. Disiplin "doğrunun, ahlakın ya da saygın bir liderin takipçisi" ya da "öğretmek" anlamına gelen *discipulus* kelimesinden gelir. Gerçek disiplin içsel kontrol odağından (öz disiplinden) gelir, dışsal kontrol odağından (başkası tarafından verilen ceza ve ödüllerden) değil. Ceza dışsal kontrol odağından gelir ve suçluluk, utanç ve

acı vermek için tasarlanmıştır. Tabii ki çocuklara ceza veren yetişkinler, bunun onların daha iyi iş çıkarmasına yardım edeceğine inandıkları için böyle davranırlar. Ceza istenmeyen davranışı o an için sona erdirse de uzun vadeli sonuçlar genellikle negatiftir: isyan, içerleme, intikam, arkadan iş çevirme veya düşük öz saygı. Bu teoriyi test etmenin kolay bir yolu, birisi size suçluluk, utanç veya acı verdiğinde nasıl hissettiğinizi ve ne yapmak istediğinizi hatırlamaktır.

Çocukların daha iyi davranmasını sağlamak için önce kendilerini daha kötü *hissetmelerini* sağlamamız gerekir gibi çılgınca bir düşünceye nasıl kapıldık? Çocuklar kendilerini daha iyi hissettiklerinde daha iyi davranırlar. Bu hepimiz için geçerli değil mi zaten?

Şimdiye dek bahsettiğimiz programın adı Sınıfta Pozitif Disiplin. Bu programın en önemli süreci ise sınıf toplantıları. Sınıf toplantılarında bireylere, okul arkadaşlarına, öğretmenlere ya da öğrenme ortamına zarar veren sorunları çözmek için öğrenciler ve öğretmenler birlikte çalışırlar. Öğrencilere hatalardan ders çıkarma ve cezalandırıcı olmayan çözümler bulma konularında birbirlerine yardım etmeleri öğretilir. Sınıf toplantılarında öğrenciler iltifat etme ve alma, saygılı bir şekilde dinleme, farklılıkları anlama ve saygıyla karşılama, çözüm bulmak için beyin fırtınası yapma ve bireylere ya da bütün gruba en büyük faydayı sağlayacak çözümleri seçmek gibi pek çok şey öğrenirler. Kısa bir süre sonra yaptıkları seçimlerin sorumluluğunu almanın sorun olmadığını öğrenirler çünkü kötü seçimleri için cezalandırılmaz, bunlardan ders çıkarmayı öğrenmek için yardım alırlar.

Bazı ebeveynler sınıf toplantılarının usulsüz mahkeme gibi olacağından veya çocuklarının bütün grubun önünde küçük düşeceğinden endişelenirler. Oysaki gerçeğin bunlarla uzaktan yakından alakası yok. Başlangıçta çocukların birbirine yardım etmeye, hataları harika öğrenme fırsatları olarak görmeye ve faydalı çözümler aramaya alışık olmadığı doğru. Öğrencilerin çoğu nasıl suçluluk,

utanç ve acı vereceklerini (yetişkinlerden) öyle iyi öğrenmişler ki. Onlara cezalandırıcı olmayan çözümler bulmayı öğretmek gerekiyor.

Pozitif Disiplin her zaman değer ve saygıyı korumaya dayanır. Ceza yerine yardımseverliği temin eden bir sınıf toplantısı metodu örneğinde, soruna dâhil olan öğrenciler beyin fırtınasıyla bulunan çözümler arasından kendilerine en büyük faydayı sağlayacak olanı seçmeye davet edilir. Sorun sınıftaki herkesi ilgilendiriyorsa, oylama yapılabilir. Çözüm işe yaramazsa, çocuklar sorunu daha fazla tartışma ve çözüm bulma amaçlı beyin fırtınası için tekrar gündeme almaya davet edilir.

Araştırmalar Yedi Önemli Algı ve Beceri'si güçlü olan çocukların günümüz gençliğinin yaşadığı sorunlarla karşılaşma riskinin düşük olduğunu gösterdi: şiddet ve vandalizm, uyuşturucu bağımlılığı, genç yaşta gebe kalma ve intihar etme, düşük motivasyon ve başarısızlık, okuldan atılma. Öte yandan bu algı ve becerileri güçlü olmayan öğrencilerin günümüz gençliğinin yaşadığı sorunlarla karşılaşma riski yüksektir.

Çocukların Yedi Önemli Algı ve Beceri'nin hepsini öğrenmesine ve pratik etmesine bu kadar etkili bir şekilde yardımcı olan, ek fayda olarak da sınıflardaki disiplin sorunlarının çoğunu ortadan kaldıran başka bir program daha var mı bilmiyoruz. Bu becerilerin gelecekte iş ve aile ilişkilerine ne gibi faydalar getireceğini bir düşünün. Bu beceriler en az akademik beceriler kadar önemlidir.

Umarız ki Sınıfta Pozitif Disiplin yaratmak için standart müfredatımızın bir parçası olarak sınıf toplantıları düzenlememiz konusunda siz de bizim kadar heyecanlısınızdır. Sizi ne zaman isterseniz ziyarete gelmeye davet ediyoruz.

Öğretmen _____ Müdür _____

POZİTİF DİSİPLİN

H. Stephen Glenn ve Jane Nelsen, *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*[1] kitabında kabiliyetli insanlar yetiştirmek için gereken Yedi Önemli Algı ve Beceri'yi tanımlıyor. Bunlar:

1. Kişisel becerilerle ilgili güçlü algılar: "Yapabilirim."
2. Temel ilişkilerde güçlü önem algıları: "Anlamlı biçimde katkıda bulunuyorum ve bana gerçekten ihtiyaç var."
3. Hayat üzerinde kişisel güç ve etkiye dair güçlü algılar: "Başıma gelenler üzerinde etki sahibiyim."
4. Güçlü içsel beceriler: kişisel duyguları anlama ve bu anlayışı öz disiplin ile otokontrol geliştirmek için kullanma kabiliyeti.
5. Güçlü kişiler arası iletişim becerileri: başkalarıyla birlikte çalışma ve iletişim, iş birliği, anlaşma, paylaşma, empati yapma ve dinleme yoluyla arkadaşlıklar kurma kabiliyeti.
6. Güçlü sistemik beceriler: gündelik hayatın sınırlarına ve sonuçlarına sorumluluk, adaptasyon, esneklik ve dürüstlükle yanıt verme kabiliyeti.
7. Güçlü muhakeme becerileri: aklını kullanma ve durumları uygun değerlere göre değerlendirme kabiliyeti.

NOTLAR

Birinci Bölüm

1. H. Stephen Glenn ve Jane Nelsen, *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World* (New York: Three Rivers Press, 2000).
2. John Platt, *Life in the Family Zoo* (Sacramento, Calif.: Dynamic Training Seminars, 1991).

İkinci Bölüm

1. Jane Nelsen, Lynn Lott ve H. Stephen Glenn, *Positive Discipline in the Classroom*, 3. baskı (New York: Three Rivers Press, 2000).

Üçüncü Bölüm

1. Stella Chess ve Alexander Thomas, *Know Your Child* (New York: Basic Books, 1987).
2. Jane Nelsen, Cheryl Erwin ve Roslyn Duffy, *Positive Discipline for Preschoolers*, 3. baskı, (New York: Three Rivers Press, 2006).
3. Wayne S. Frieden ve Marie Hartwell-Walker, *Family Songs*, www.focusingonsolutions.com adlı sitede MP3 dosyası olarak bulunabilir.

Dördüncü Bölüm

1. Jane Nelsen, Cheryl Erwin ve Roslyn Duffy'nin *Positive Discipline The First Three Years* kitabının 2. baskısı ve *Positive Discipline for Preschoolers* kitabının 3. baskısı (New York: Three Rivers Press, 2006) yaşa ve gelişim gereklerine uygun davranışla ve bunların ebeveynlikle bağlantısıyla ilgili bilgilerle doludur.
2. John Taylor, *Person to Person* (Saratoga, Calif.: R & E Publishers, 1984).
3. David Walsh ve Nat Bennett, *WHY Do They Act That Way?: A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen* (New York: Free Press, 2004).
4. Jane Nelsen ve Lynn Lott, *Positive Discipline for Teenagers* (New York: Three Rivers Press, 2000).

Beşinci Bölüm

1. Rudolf Dreikurs ve Vicki Soltz, *Children: The Challenge* (New York: Plume, 1991), s. 80.
2. Age., s. 84.

Altıncı Bölüm

1. Jane Nelsen, Lynn Lott ve H. Stephen Glenn, *Positive Discipline in the Classroom*, 3. baskı (New York: Three Rivers Press, 2000).

Yedinci Bölüm

1. *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide*, www.empowering people.com.
2. Jane Nelsen, Lynn Lott ve H. Stephen Glenn, *Positive Discipline A–Z* (New York: Three Rivers Press, 1999).

Sekizinci Bölüm

1. Jane Nelsen, Lynn Lott ve H. Stephen Glenn, *Positive Discipline in the Classroom*, 3. baskı (New York: Three Rivers Press, 2000).
2. Jane Nelsen ve Lynn Lott, *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide*, Empowering Books, Tapes, and Videos'tan ulaşılabilir, 1-800-456-7770, www.empoweringpeople.com.
3. Age.
4. Jane Nelsen, Cheryl Erwin ve Roslyn Duffy, *Positive Discipline for Preschoolers* (New York: Three Rivers Press, 1994), s. 261.

Dokuzuncu Bölüm

1. *A Positive Discipline Family Meeting Album* e-kitabına www.focusingonsolutions.com adresinden ulaşabilirsiniz.
2. Jane Nelsen ve Lynn Lott, *Positive Discipline for Teenagers* (New York: Three Rivers Press, 2000).
3. Jane Nelsen ve Cheryl Erwin, *Positive Discipline for Single Parents* (New York: Three Rivers Press, 1999).
4. Jane Nelsen'ın yazdığı *The Positive Discipline Family Meeting Album* adlı e-kitaptan alıntılar, www.focusingonsolutions.com adresinden ulaşılabilir.

Onuncu Bölüm

1. Jane Nelsen, *Serenity: Simple Steps for Recovering Peace of Mind, Real Happiness and Great Relationships* (Massachusetts: Conari Press, 2008)

On Birinci Bölüm

1. Jane Nelsen, *Positive Time-Out and Over 50 Ways to Avoid Power Struggles in Homes and Classrooms* (New York: Three Rivers Press, 1999).

2. Jane Nelsen, Lynn Lott ve H. Stephen Glenn, *Positive Discipline A–Z* (New York: Three Rivers Press, 1999).
3. Jane Nelsen vd., *Positive Discipline in the Classroom: A Teacher's A–Z Guide* (New York: Three Rivers Press, 2001).

On İkinci Bölüm

1. Jane Nelsen ve Cheryl Erwin, *Parents Who Love Too Much* (New York: Three Rivers Press, 2000).

1. Ek

1. Ek kitabındaki ve eğitimdeki bilgiler www.posdis.org adlı internet sitesinde mevcuttur. Sertifikalı Pozitif Disiplin Uzmanları'nın eğitimi, araştırma ve iki günlük atölye çalışmaları (Sınıfta Pozitif Disiplin ve Ebeveynlere Pozitif Disiplin Yolunu Öğretmek) için kâr amacı gütmeyen bir organizasyon kurulmuştur (Pozitif Disiplin Derneği).

2. Ek

1. William Glasser, *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry* (New York: Harper and Row, 1975).

3. Ek

1. H. Stephen Glenn ve Jane Nelsen, *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World* (New York: Three Rivers Press, 1987).

KAYNAKLAR

Adler, Alfred, *What Life Could Mean to You*, Londra: One World, 1992.

_____. *Sosyal İlgi: İnsanoğluna Bir Davet*, çev. Ayşen Tekşen, Payel Yayınları, 2015.

Allred, G. Hugh, *How to Strengthen Your Marriage and Family*, Provo, Utah: Brigham Young University Press, 1976.

____. *Mission for Mother: Guiding the Child*, Salt Lake City, Utah: Book Crafts, 1968.

Ansbacher, Heinz ve Rowena Ansbacher, *Individual Psychology of Alfred Adler*, New York: Harper Perennial, 1964.

Chess, Stella ve Alexander Thomas, *Know Your Child*, New York: Basic Books, 1987.

Dinkmeyer, Don ve Rudolf Dreikurs, *Encouraging Children to Learn: The Encouragement Process*, Philadelphia: Brunner-Routledge, 2000.

Dinkmeyer, Don ve Gary McKay, *Raising a Responsible Child*, New York: Simon & Schuster, 1973.

Dreikurs, Rudolf, *Social Equality: The Challenge of Today*, Chicago: Contemporary Books, 1971.

Dreikurs, Rudolf ve Loren Grey, *A New Approach to Discipline: Logical Consequences*, New York: Plume, 1989.

Dreikurs, Rudolf, Bronia Grunwald ve Floy Pepper, *Maintaining Sanity in the Classroom*, New York: Taylor and Francis, 1998.

Dreikurs, Rudolf ve Vicki Soltz, *Children: The Challenge*, New York: Plume, 1991.

Frieden, Wayne S. ve Marie Hartwell-Walker, *Family Songs*; www.focusingonsolutions.com adresinde indirilebilir MP3 dosyası olarak bulunabilir.

Glasser, William, *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*, New York: Harper and Row, 1975.

Glenn, H. Stephen ve Michael L. Brock, *7 Strategies for Developing Capable Students*, New York: Three Rivers Press, 1998.

Glenn, H. Stephen ve Jane Nelsen, *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*, New York: Three Rivers Press, 2000.

Hoffman, Edward, *The Drive for Self: Alfred Adler and the Founding of Individual Psychology*, New York: Addison-Wesley, 1994.

Kohn, Alfie, *Ödüllerle Cezalandırılmak*, çev. Yiğit Ataman, Görünmez Adam Yayınları, 2018.

Kvols, Kathy, *Redirecting Children's Misbehavior*, Seattle: Parenting Press, 1997.

Lott, Lynn ve Jane Nelsen, *Parenting Your Pup*, New York: Rodale, 2005.

———. *Teaching Parenting the Positive Discipline Way: A Manual for Parent Education Groups*, Lehi, Utah: Empowering People, 1990; www.empoweringpeople.com.

Nelsen, Jane, *Positive Time-Out and Over 50 Ways to Avoid Power Struggles in Homes and Classrooms*, New York: Three Rivers Press, 1999.

———. *Serenity: Simple Steps for Recovering Peace of Mind, Real Happiness, and Great Relationships*, Massachusetts: Conari Press, 2008

Nelsen, Jane ve Cheryl Erwin, *Parents Who Love Too Much*, New York: Three Rivers Press, 2000.

———. *Positive Discipline for Childcare Providers,* New York: Three Rivers Press, 2002.

———. *Positive Discipline for Step Families*, Lehi, Utah: Empowering People, 2005; www.positivediscipline.com adresinde e-kitap versiyonu bulunabilir.

Nelsen, Jane, Cheryl Erwin ve Carol Delzer, *Positive Discipline for Single Parents*, 2. baskı, New York: Three Rivers Press, 1999.

Nelsen, Jane, Cheryl Erwin ve Roslyn Duffy, *Positive Discipline for Preschoolers*, 3. baskı, New York: Three Rivers Press, 2006.

———. *Positive Discipline the First Three Years*, 2. baskı, New York: Three Rivers Press, 2006.

Nelsen, Jane, Cheryl Erwin, Mary Hughes ve M. Michael Brock, *Positive Discipline for Christian Families*, Lehi, Utah: Empowering People, 2005; www.positivediscipline.com adresinde e-kitap versiyonu bulunabilir.

Nelsen, Jane, Linda Escobar, Kate Ortolano, Roslyn Duffy ve Deborah Owens-Sohocki, *Positive Discipline: A Teacher's A–Z Guide*, New York: Three Rivers Press, 2001.

Nelsen, Jane, Riki Intner ve Lynn Lott, *Positive Discipline for Parents in Recovery*, Lehi, Utah: Empowering People, 2005; www.positivediscipline.com adresinde e-kitap versiyonu bulunabilir.

Nelsen, Jane ve Lisa Larson, *Positive Discipline for Working Parents*, New York: Three Rivers Press, 2003.

Nelsen, Jane ve Lynn Lott, *Positive Discipline in the Classroom: A Teacher's Guide*, Lehi, Utah: Empowering People 1992; www.empoweringpeople.com.

———. *Positive Discipline for Teenagers*, New York: Three Rivers Press, 1997.

Nelsen, Jane, Lynn Lott ve H. Stephen Glenn, *Positive Discipline A–Z*, 3. baskı. New York: Three Rivers Press, 2006.

———.Positive Discipline in the Classroom, 3. baskı. New York: Three Rivers Press, 2000.

Platt, John, *Life in the Family Zoo*, Sacramento, Calif.: Dynamic Training Seminars, 1991.

Taylor, John, *Person to Person*, Saratoga, Calif.: R & E Publishers, 1984.

Walsh, David ve Nat Bennett, *WHY Do They Act That Way?: A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen*, New York: Free Press, 2005.

Walton, F. X., *Winning Teenagers Over*, Columbia, S.C.: Adlerian Child Care Books, 1980.

DİZİN

A

aile eğlencesi 193, 266
Aile Eğlencesi Sayfaları 270
aile ortamı 93, 289
Aile Sloganları 267
aile toplantıları 53, 80, 181, 209, 213, 256, 263, 265, 274, 288, 293, 295
aile toplantılarınıza renk ve çeşitlilik katmak 267
akran danışmanlığı 120, 187, 371, 374, 375
aktiviteler 218, 228, 257, 260, 267, 276
Alexander Thomas 381, 385
Alfred Adler 17, 58, 69, 296, 385, 386
aşırı ilgi 107, 125, 129, 367
Avis çocuğu 92

B

banyo tekniği 301, 304, 332
başkanlık 243, 254
beyin fırtınası 50, 53, 71, 81, 114, 162, 164, 166, 169, 175, 176, 193, 214, 215, 218, 220, 221, 222, 223, 236, 245, 246, 248, 261, 270, 298, 339, 372, 378, 379
bilgiçler 364

C

canlandırma oyunu 351
ceza 24, 25, 38, 42, 44, 47, 50, 51, 54, 56, 104, 128, 135, 136, 142, 144, 145, 147, 152, 161, 162, 172, 182, 186, 190, 234, 238, 247, 306, 330, 331, 333, 345, 377, 378
Cezanın Dört İ'si 44, 56, 146

Ç

çocukları kazanmak 59, 155
çözümlere odaklanmak 156, 168, 175, 218, 223, 332, 353

Çözümlere Odaklanmanın Üç D Bir Y'si 161, 176, 222, 256

D

Daire düzeninde oturmak 218
David Walsh 129, 382
değerlendirme 37, 60, 197, 198, 380
disiplin 15, 18, 23, 24, 25, 36, 46, 54, 55, 58, 74, 136, 137, 152, 160, 172, 213, 215, 252, 256, 265, 291, 300, 307, 345, 347, 354, 359, 377, 379, 380
doğal sonuçlar 143, 149
doğum sırası 83, 84, 94, 95, 99, 100, 101
Dokuz Mizaç Teorisi 85
düşündürücü sorular 104, 117, 119, 120, 153, 157, 172, 173, 174, 176, 188, 205, 206, 208, 210, 211, 229, 288, 290, 291, 310, 330, 373
duygusal geri çekilme 311, 332

E

ebeveynler 5, 6, 13, 14, 15, 18, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 33, 37, 38, 45, 51, 71, 88, 89, 99, 101, 108, 130, 131, 135, 136, 154, 165, 170, 175, 213, 224, 242, 258, 266, 269, 278, 279, 290, 292, 294, 298, 300, 301, 303, 304, 310, 317, 319, 321, 330, 332, 340, 343, 352, 377, 378
eğitime zaman ayırmak 201, 207, 310
ergenlik çağındaki gençler 129, 265
eşitlik 34, 72
Etkili Disiplinin Dört Kriteri 23, 47, 57, 105
Etkili Sınıf Toplantılarının Sekiz Yapı Taşı 218
evin en küçükleri 86
ev işleri 262, 275, 327
evlilik 398

F

Frank Meder 19, 235, 238

G

gelişim 19, 37, 74, 197, 210, 281, 298, 382
Gemeinschaftsgefühl 69
Gerçeklik Terapisi 371, 373
geri çekilme 311, 312, 332, 333
Gizli Dostlar 245
Grup Katılımının Zorlukları 360
gündem 214, 218, 224, 225, 227, 228, 232, 233, 234, 237, 238, 239, 240, 241, 243, 244, 248, 249, 253, 255, 256, 267

H

harçlık 139, 289, 330, 331

hatalar harika öğrenme fırsatlarıdır 72, 73, 76, 353
hayat modeli 285
heves kırıklığı 60, 103, 105, 185, 195, 206, 209, 229, 305, 316, 323, 324, 353
H. Stephen Glenn 15, 36, 201, 218, 380, 381, 382, 383, 384, 388

İ

içerleme 24, 281, 378
ilk doğanlar 85, 86, 97
iltifat 220, 221, 226, 236, 240, 245, 248, 255, 256, 269, 270, 275, 378
iltifat sayfası 269
intikam 71, 87, 102, 108, 109, 110, 111, 112, 117, 125, 126, 127, 128, 129, 132, 136, 147, 158, 208, 238, 239, 264, 306, 309, 310, 311, 319, 353, 367, 378
iş birliği 7, 18, 20, 26, 28, 36, 42, 46, 47, 55, 59, 61, 64, 80, 93, 94, 98, 119, 120, 130, 150, 151, 152, 183, 187, 191, 213, 215, 216, 217, 224, 237, 241, 245, 246, 257, 259, 261, 262, 264, 265, 272, 275, 291, 295, 296, 303, 318, 319, 326, 331, 335, 341, 354, 358, 362, 368, 377, 380
İş Birliğini Sağlamanın Dört Adımı 61, 62, 63, 64, 79, 81, 116, 118, 121, 127, 129, 133, 211, 348, 355, 367
isyan 26, 36, 52, 54, 136, 278, 283, 291, 306, 378
iyi karakter 156, 213, 214, 229, 240, 273

J

Jane Nelsen 2, 3, 6, 7, 15, 218, 288, 380, 381, 382, 383, 384, 386, 397, 398
Jody McVittie 21, 163
John Platt 19, 381
Judy Moore 95

K

kahvaltı vakti 151, 152, 314
kaliteli uyku vakti paylaşımı 316
karşılıklı saygı 20, 29, 37, 46, 55, 65, 72, 98, 99, 115, 120, 124, 130, 176, 182, 186, 195, 213, 264, 266, 289, 292, 331, 335, 341
kişilik 85, 259, 284, 362
kontrol 20, 29, 34, 37, 38, 45, 46, 47, 48, 50, 85, 104, 106, 108, 111, 120, 130, 142, 150, 157, 168, 182, 211, 265, 274, 277, 278, 280, 281, 282, 284,

287, 290, 305, 306, 313, 344, 355, 377
koşulsuz sevgi 60, 291, 294
Kristin R. Pancer 69
küçük çocuklar 51, 94, 96, 129, 130, 244, 269, 273, 301, 328
kuralların istisnaları 84

L

Lynn Lott 20, 130, 218, 265, 357, 381, 382, 383, 384, 388

M

mantıksal sonuçlar 25, 137, 138, 140, 149, 152, 153, 156, 158, 159, 162, 175, 222
Marie Hartwell-Walker 100, 381, 386
memnuniyet 85, 246, 279, 281, 283, 292
minnettarlık 268, 269
minnettarlık sayfası 269
mükemmellik 118, 185, 190, 197, 205, 269, 282, 287, 294
müsamahakârlık 24, 43, 46, 54, 172, 288

N

Nat Bennett 129, 382, 388
Neil Armstrong 90
neşe 20, 31, 335, 337, 341, 355
neyin işe yaradığına dikkat etmek 44, 136, 158, 196
Nira Kefir 85, 280

O

On Dört Günlük Tedavi Planı 70
ortaklaşa sorun çözümü 288
ortancalar 86

Ö

ödül 46, 47, 330, 331, 333
öz değerlendirme 60
özel zaman 118, 122, 192, 193, 195, 210, 211, 260, 268, 367
öz saygı 60, 74, 114, 196, 378

P

Parents Who Love Too Much 384, 387
Positive Discipline: A Teacher's Guide 310, 387
Positive Discipline for Preschoolers 85, 288, 381, 382, 383, 387
Positive Discipline for Single Parents 383, 387
Positive Discipline in the Classroom 218, 228, 381, 382, 383, 384, 388, 398
Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide 218, 382, 383
Pozitif Mola 24, 25, 48, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 176, 177,

179, 181, 183, 209, 300, 303, 304, 305, 306, 311, 332

R

rahatlık 277, 278, 282, 289, 290
Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World 384, 386, 398
roman tekniği 332
Rudolf Dreikurs 17, 33, 34, 48, 59, 74, 105, 382, 385
rutin tabloları 203, 211, 212

S

Sabah didişmeleri 313
sakinleşme dönemi 176, 177, 181, 215, 240, 253, 304, 325
Sessiz Kalanlar 363
sevgi 20, 35, 60, 67, 78, 79, 80, 82, 93, 131, 291, 294, 324, 335, 336, 337, 340, 341, 344, 355
sevgi ve neşe 335, 355
Sık Sorulan Sorular 227
Sınıf Kuralları 245
sınıf toplantıları 7, 27, 29, 95, 120, 130, 186, 213, 217, 218, 225, 226, 236, 241, 242, 247, 275, 310, 350, 378, 379
Sınıf Toplantılarının Yapılışı 226
sınırlı seçim hakkı 156, 208, 227
sorular 30, 51, 56, 95, 104, 117, 119, 120, 153, 157, 172, 173, 174, 176, 188, 193, 205, 206, 208, 210, 211, 229, 230, 233, 239, 288, 290, 291, 298, 310, 330, 350, 373
sorumluluk bilinci 15, 18, 33, 35, 46, 89, 262, 265, 275, 291, 304, 309, 326, 331, 352, 354, 355, 369, 377
sorun çözümü 118, 158, 166, 186, 188, 206, 210, 213, 217, 237, 248, 249, 254, 263, 266, 288, 292, 293, 294, 304, 312, 325, 326, 332, 339, 358, 366
sorun çözümü formu 358
sosyal sorumluluk 64, 69, 70, 278
sözsüz işaretler 115, 325
Stella Chess 381

T

takdir 9, 19, 21, 94, 120, 184, 185, 187, 189, 198, 202, 208, 209, 210, 216, 217, 218, 219, 220, 292, 297, 326, 337, 347
tartışmacılar 364
tatlı sert bir tavır 38, 152, 171, 353, 377
Teaching Parenting the Positive Discipline Way 357, 386, 398
tek çocuklar 86, 90
tekelciler 363
telafi etmek 48, 52, 106, 188, 331
temel kavramlar 275, 300

teşekkür 17, 19, 21, 54, 182, 219, 220, 221, 229, 244, 248
teşvik 29, 34, 47, 59, 60, 61, 64, 71, 72, 73, 74, 93, 96, 97, 103, 105, 106, 107, 110, 113, 115, 118, 122, 124, 130, 132, 137, 138, 141, 143, 148, 149, 164, 166, 167, 173, 175, 178, 179, 180, 181, 185, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 194, 196, 197, 200, 203, 204, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 215, 217, 223, 231, 234, 245, 248, 255, 269, 282, 290, 294, 296, 297, 304, 305, 310, 312, 319, 324, 337, 338, 348, 358, 374, 375
The Individual Psychologist 69
Thomas J. Peters 214
toplumsal baskı 190

U

üstünlük 85, 279, 282, 294, 295
uyku vakti didişmeleri 316

W

Wayne Frieden 100
William Glasser 371, 384

Y

yanlış hedef 114, 131, 134, 149, 158, 159, 181, 319
yanlış yönlendirilmiş güç 107, 129, 149
yapılacak eğlenceli şeyler 270, 271
yaramazlık 18, 29, 42, 43, 53, 56, 58, 66, 67, 68, 71, 102, 103, 104, 107, 108, 112, 113, 114, 131, 132, 133, 134, 136, 148, 150, 155, 156, 158, 170, 171, 178, 179, 180, 183, 185, 190, 194, 206, 208, 238, 305, 306, 316, 343, 359
yaşam tarzı öncelikleri 85, 277
yazmanlık 243
Yedi Önemli Algı ve Beceri 27, 36, 37, 56, 61, 66, 81, 213, 252, 377, 379, 380
yetişkin-çocuk etkileşimi 300
yönlendirme 142, 148, 187, 312, 397

Z

zamanlama 182

Jane Nelsen konferanslarda ve öğretmen eğitimlerinde popüler bir konuşmacı ve atölye sunucusudur. Ele aldığı konulardan bazıları şunlardır:

Çocuklara Değerli Sosyal ve Yaşamsal Becerileri Öğretirken Güç Mücadelelerinden Kaçınmak İçin Yirmi Bir Yöntem

Kendi Kendine Yeten Çocuklar Yetiştirmek İçin Pozitif Disiplin

Doğumdan Beş Yaşa Kadar Pozitif Disiplin

Süreç İçerisinde Ergenlik Çağındaki Gençleri ve Kendinizi Teşvik Etmek

Sınıfta Pozitif Disiplin

Düşündüğünüz Her Şeye İnanmayın: Hayatta ve İlişkilerde Stresi Yok Etmek ve Huzur Bulmak İçin Dört İlke

Aynı zamanda telefonla ebeveyn eğitim koçluğu için bir yönlendirme servisini koordine etmektedir.

Daha fazla bilgi için: www.positivediscipline.com.

YAZAR HAKKINDA

Dr. Jane Nelsen, San Clemente, California ve South Jordan, Utah'ta yaşayan California lisanslı evlilik ve aile terapistidir. Yedi çocuk annesi ve on sekiz torun sahibidir. On yıl boyunca ilkokulda rehber öğretmen ve üniversitede çocuk gelişimi alanında öğretim görevliliği yaptı. Artık vaktini (kitap yazmadığı ve konuşma ve atölye sunumları yapmak için seyahat etmediği zamanlarda) eşi, çocukları ve torunlarıyla geçiriyor. Nelsen (iki milyondan fazla fiziksel kopyası ve on beş farklı ülkede çevirileri bulunan) on sekiz kitabın yazarıdır ve kitaplarından bazıları şunlardır: popüler *Pozitif Disiplin* serisi, *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World, Positive Time-Out and Over 50 Ways to Avoid Power Struggles in Homes and Classrooms* ve *Serenity: Simple Steps for Recovering Peace of Mind, Real Happiness, and Great Relationships.* Aynı zamanda *Positive Discipline in the Classroom* ve *Teaching Parenting the Positive Discipline Way* için eğitim el kitaplarının eşyazarıdır. *Oprah, Sally Jessy Raphael* ve *Twin Cities Live*'a konuk olmuş ve çok sayıda ebeveynlik dergisinde kendisine uzman olarak atıfta bulunulmuştur. Popüler internet sitesi www.positivediscipline.com makaleler, sorulara cevaplar, ücretsiz bir gazete ve *podcast*'ler sunmaktadır.

POZİTİF DİSİPLİNİN ANAHTARI CEZA DEĞİL, KARŞILIKLI SAYGIDIR

Bütün ebeveynler ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışır ama iyi niyet her zaman en iyi sonucu vermeyebilir. Deneyimli bir psikolog, eğitimci ve anne olan Dr. Jane Nelsen, çocukların, ait olma, sevilme ve dikkate alınma ihtiyaçlarının karşılanmadığını hissettikleri zaman yaramazlık yaptıklarını savunmaktadır. Otoriter bir yaklaşımla, "Çünkü ben öyle diyorum!" gibi sözler söylemek yalnızca daha isyankâr davranışlara yol açacaktır. Bunun yerine ebeveynlerin, çocuklarını kendilerine yakınlaştıracak temel prensiplere, yani Pozitif Disiplin'e ihtiyacı vardır.

Dr. Nelsen yaşam becerilerini öğretmek için tatlı sert bir yaklaşıma başvuran ebeveynlerin, çocuklarında öz saygıyı, öz disiplini, iş birliğini, iyi davranışları ve sorun çözme becerisini teşvik edeceğini belirtiyor. Günümüze uygun olarak güncellenmiş ve yenilenmiş olan *Pozitif Disiplin* kitabı ebeveynler ve öğretmenler olarak hepimize programın tam olarak nasıl işe yaradığını gösteriyor ve şu tür sorulara cevap veriyor:

- Çocuklara olumlu, iyi davranışlarda bulunmayı öğretirken cezadan daha çok işe yarayan şey nedir?
- Ebeveynlerin çoğu "sevgi adına" ne gibi hatalar yapar?
- Ebeveynler hatalarını kazanca nasıl çevirebilir?
- Ödüllendirmek neden tehlikeli olabilir?
- "Süper Anne" olmaya çalışmanın yaratabileceği tehlikeler nelerdir?
- Öğretmenler sınıfta disiplin sorunlarından nasıl kaçınabilir?

www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-605-299-718-5
9 786052 997185