

ANNE BABA AKADEMİSİ

Nazik Disiplin

Sarah Ockwell-Smith

Çocuğunuzu etkili ve saygılı bir şekilde
desteklemenizi sağlayacak alternatif bir yaklaşım



DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Bezden Tuvalete Kolay Geçiş
Çocuğum Neden Uyumuyor?

NAZİK DİSİPLİN

Orijinal adı: The Gentle Discipline Book

© 2017, Sarah Ockwell-Smith

İlk baskısı Little, Brown Group alt markası olan Piatkus tarafından 2017'de yapılmıştır.

Yazan: Sarah Ockwell-Smith

İngilizce aslından çeviren: Aysegül Cebenoyan

Yayına hazırlayan: Sema Çubukçu

Türkçe yayın hakları: © 2023 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

1. baskı / Eylül 2023 / ISBN 978-625-6843-86-8

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Taylan Polat

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Nazik Disiplin

Sarah Ockwell-Smith

Çeviren: Ayşegül Cebenoyan

Türkiye'den bir önsöz.....	9
Teşekkür	11
Bu kitabı nasıl kullanmalısınız?.....	12
Giriş.....	13
Disiplin nedir?	16
Nazik disiplin nedir?	17
İyi bir öğretmen olmak	18
İyi bir öğrenci nasıl olur?	20
Uygulamada nazik disiplin	22
Disiplin ne zaman başlamalı?	26
1 / Çocuklar neden yaramazlık yapar?.....	29
Davranışın fizyolojik tetikleyicileri	30
Davranışın psikolojik tetikleyicileri.....	39
Yaramazlık hakkındaki yaygın mitler.....	46
2 / Çocuklar nasıl öğrenir?.....	50
Abraham Maslow ve insan motivasyonu	51
Rol modeli olmak	53
Öğrenme tarzları	56
Deneyimsel öğrenme ve şemalar	59
İyi bir öğrenme ortamı	63
3 / Çocukların beyni nasıl gelişir?	64
Beyin nasıl gelişir?.....	65
Duygu düzenleme becerilerini geliştirme.....	67
Nörotipik davranışlardan sapmalar	74
4 / Yaygın disiplin yöntemlerinin sakıncaları	81
Etkisiz kestirme disiplin yöntemleri	82
Nazik olma potansiyeli barındıran disiplin yöntemleri	92

5 / Okul disiplini.....	106
Okul disiplini: sorunlar	109
Okullar nasıl değişebilir?	114
Evdeki ve okuldaki disiplin birbirinden farklı olduğunda ne olur?... 118	
Çocuklar neden evde ve okulda farklı davranır?	119
 6 / Şiddet içeren ve zarar verici davranışlarla başa çıkmak	 121
Çocuklar neden şiddet uygular?.....	121
Daha uygun davranışları nasıl teşvik ederiz?.....	124
Çocuklardaki şiddete ilişkin sık sorulan sorular	128
Gerçek hayattan örnekler	133
 7 / Sızlanma ve surat asmayla başa çıkmak.....	 141
Çocuklar niçin surat asar ve sızlanır?	142
Sızlanmayı ve surat asmayı nasıl engelleyebilirsiniz?	145
Gerçek hayattan örnekler.....	149
 8 / Söz dinlememe ve isteneni yapmayı reddetmeyle başa çıkmak	 152
Çocuklar bizi niçin dinlemezler?	153
Sık rastlanan “isteneni yapmayı reddetme” mücadeleleri	159
Gerçek hayattan örnekler.....	169
 9 / Kabalıkla ve küstahça cevaplarla başa çıkmak	 174
Çocuklar neden kabalaşır ve küstahça cevaplar verirler?.....	176
Kabalık ve küstahça cevaplarla nasıl başa çıkılır?	181
Gerçek hayattan örnekler.....	183
 10 / Kardeş rekabetiyle başa çıkmak	 189
Kardeşler neden kavga eder?	191
Kardeş rekabetini azaltmak	195
Gerçek hayattan örnekler.....	200

11 / Yalanlarla başa çıkmak 206

Anne babalar olarak istemeden yalan söylemeyi nasıl teşvik ederiz?.....	207
Çocuklar neden yalan söyler?	208
Çocukları nasıl dürüst olmaya teşvik edersiniz?	211
Benim hikâyem	212

12 / Küfürle başa çıkmak 214

Çocuklar neden küfredir?.....	215
Küfre nasıl tepki vermelisiniz?.....	218
Gerçek hayattan örnekler	222

13 / Düşük özsaygı ve özgüven eksikliğiyle başa çıkmak 226

Çocuklarda düşük özsaygı ve özgüven eksikliğinin nedenleri ..	228
Çocukların özsaygılarını ve özgüvenlerini nasıl artırabiliriz?	231
Gerçek hayattan örnekler	237

14 / Anne babalar olarak kendi canavarlarımızı eğitmek 242

Yeterince iyi olmayı hedeflemek.....	242
Sorulmayan fikirler ve istenmeyen tavsiyelerle başa çıkmak.....	245
Kendi disiplin yaklaşımınızı sorgulamak	247
Eşinizi nazik disiplin yaklaşımını benimsemeye nasıl ikna edersiniz?.....	250
Kendi öfkenizle baş etmek	252
Anne babaların öfkeyle başa çıkmak için kullandıkları stratejilerden örnekler.....	256
Pes etmek istediğinizi hissettiğiniz günlerde ne yapmalısınız? ...	258

15 / Nazik disiplin yolculuğunuz 260

Notlar.....	265
Ek kaynaklar	271

Türkiye’den bir önsöz

“Ah yine mi bir disiplin kitabı” dediğinizi duyar gibiyim. Haklısınız. Çünkü artık “şu şekilde yap, böyle yap” tarzı önerilerden ve iki uç arasında sıkışıp kalmaktan yorulunuz. Anne Baba Akademisi olarak, reçetevari yaklaşımlardan kaçınan kitaplar sunmaya özen gösteriyoruz. Bu seri içinde disiplinle ilgili bilgiler içeren kitaplar bulunuyor. Ancak *Nazik Disiplin* kitabının benim en sevdiğim özelliği, klasik yöntemlerin işe yaramadığı durumları, çocuğun davranışının altındaki nedeni, Piaget’in şema kavramından beyin gelişimine, dürtü kontrolünden duygu regülasyonuna kadar açıklayarak altını doldurması. Sonrasında ise alternatif disiplin yaklaşımını okuyucuya aktarması. Bu anlatım sırasında, günlük hayatta karşılaştığımız şiddet davranışından surat asmaya, ödev yapmaktan ekranı kapatmaya kadar her konuya değinmesi, bu kitabı özel kılan nokta.

Nazik Disiplin’in yazarı Sarah Ockwell-Smith, ailelere evde ve okulda disiplin yaklaşımlarının farklı olduğu durumlarda nasıl davranabilecekleri konusunda rehberlik sağlarken, aynı zamanda okullardaki disiplin sorunlarını da ele alıyor. Örneğin, “Bir çocuğu yanlış davrandığında sınıftan çıkarmak, o çocuğun gerçekten yanlış davranışını sorgulamasını sağlar mı?” diye soruyor. Kitabın başlangıcında, yazarın sunduğu çocuk gelişimiyle ilgili bilgiler, geleneksel disiplin yöntemiyle uyuşmuyor; çünkü çocuğun davranışlarının altındaki nedenlere ve motivasyonlara dair yapılan araştırmaları yansıtmıyor. Bu durumun temel sebebi, günümüzde beyin hakkında daha fazla bilgiye sahip olmamız. Düşünsenize, her ay telefonlarımıza bile güncellemeler gelirken hâlâ eski disiplin yöntemleriyle içinde bulunduğumuz yüzyılda çocuk yetiştir-

meye çalışmak! İşte bu nedenle, bu kitabı herkesin okuması gerekiyor. Her zaman söylediğimi yine söyleyeceğim: Okuduğunuz bilgileri süzgecinizden geçirdikten sonra kendi hayatınıza, kendi kültürünüze adapte edin.

Sarah Ockwell-Smith'in kitabını okurken hoşuma giden bir diğer nokta, okuyucuyu çaresiz hissettirmemesi. Çünkü çoğu zaman çocuğunuzu okula gönderdiğinizde, okul yönetimiyle disiplin konusunda nasıl ortak davranacağınızı bilemeyebilirsiniz. Yazar, ailelere evde ve okulda disiplin yaklaşımlarının farklı olduğu durumda ne yapabilecekleri konusunda da rehberlik sunuyor. Bu bölümleri okurken, kendi kızımın boşanma sonrası benim ve babasının evinde deneyimlediği farklı disiplin yaklaşımları aklıma geldi. Kızımla aramızdaki açık iletişim ve karşı tarafı yargılamadan yaptığımız konuşmaların ne kadar etkili olduğunu fark ettim. Şanslıydım, çünkü karşı taraf da kızım zorlandığında benzer bir yaklaşımı benimsemişti. Bu süreç, kızıma farklı yaklaşımlara nasıl uyum sağlayabileceğini ve aynı zamanda kendi sesini nasıl duyurabileceğini öğretmişti.

10

Kitabın bir diğer hoşuma giden bölümü, yalan söyleme konusuna yaklaşımı olabilir. Sarah Ockwell-Smith şöyle diyor: "Çocuklar, sizi sevdikleri için yalan söyleyebilirler." Bu gerçekten güzel bir perspektif. Bu şekilde, çocuğun yalanını anlamaya çalışırken kendimizi aldatılmış hissetmeden ve suçlamadan konuşmalar yapabiliyoruz.

Ebeveynlik sürekli bir öğrenme süreci. Elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz. Bazen düşünüyoruz, bazen ayakta kalıyoruz. Bazen onlar düşünüyor, biz kaldırıyoruz. Bazen ise birlikte düşüp kalkıyoruz. Her zaman düşebileceğimizi, ancak kalkmamıza yardımcı olan kitapların var olduğunu bilmek ne güzel.

İyi okumalar...

Nilüfer Devecigil

Teşekkür

Sorularını ve yorumlarını bu kitapta yayımlamama izin veren anne babalara ve kitaba neleri dahil etmem gerektiği konusundaki bir sürü sorumu cevaplayan kişilere teşekkür ediyorum. Umarım hepinizin istediği kitabı yazabilmişimdir.

Her zamanki gibi çocuklarıma minnettarım. Bana kimi zaman bir ebeveyn olarak neleri yanlış yaptığımı, kimi zaman da neleri doğru yaptığımı gösteren ve beni hep eğiten çocuklarıma teşekkür ediyorum. Umarım birlikte ilerlediğimiz bu yolculuk boyunca, yanlışlardan çok doğru şeyler yaptığımı düşünüyorsunuzdur.

Son olarak, kitabımı okumayı seçtikleri için, okuyucularıma teşekkür ediyorum. Umarım beğenirsiniz.

Bu kitabı nasıl kullanmalısınız?

İdeal olan, en iyi sonuçları almanız ve en derin anlayışa ulaşabilmeniz için, kitabın tamamını okumanızdır. Ama özel bir konuda acil yardıma ihtiyacınız varsa önce ilk üç bölümü okumanızı, sonra da sorununuzla ilgili bölüme atlamanızı öneririm. Kitaptaki bazı örnekler, bazı yaş aralıklarına özgüdür, fakat önerilerimin temelindeki teoriler evrenseldir ve bu nedenle, her yaştaki çocuğa uygulanabilir. Hatta birçoğunu, diğer yetişkinlerle ilişkilerinizi iyileştirmek için de kullanabilirsiniz.

12

Son olarak, yaşadığınız sorun ne olursa olsun, 14. Bölüm herkes için gereklidir. Disiplin yaklaşımınızı bilinçli bir şekilde uygulamazsanız, muhtemelen çabalarınızın etkisi çok daha az olacaktır. Bu nedenle 14. Bölüm'ün işinize yaramayacağını düşünseniz bile okumanızı şiddetle tavsiye ederim. Aslında muhtemelen bu bölümün işinize yaramayacağına ilişkin görüşleriniz ne kadar güçlüyse, okumaya duyduğunuz ihtiyaç da o kadar yüksektir!

Giriş

İşe, size iki sır vererek başlamak istiyorum. Bunların ilki şu; muhtemelen çocuklar da yaramazlık yapmamayı anne babalarının istediği kadar istiyor. İkincisi ise, bugün çocuklara disiplin vermek konusunda bildiğimiz hemen her şeyin yanlış olduğu.

Dört çocuk annesi olarak, özellikle de damarınıza basan bir çocukla her zaman *birlikte* çalışmanın ne kadar zor olduğunu anlıyorum. Ayrıca çoğumuzun, yalnızca ebeveynlik yapmaya odaklanma lüksü yok; ödenmesi gereken faturalar, yapılması gereken işler, ilgilenilmesi gereken yaşlı yakınlarımız var. Hepimiz, çoğunlukla tek bir kişi için çok fazla olan bir yükü dengeli bir şekilde taşımak zorundayız. Bu yüzden de, bağırma ve cezalandırma gibi eski kalıplara dönmemiz kolay olabilir. Bu belki de bilinçaltımızın etkisiyle kendi yetiştirilişimize geri dönüştür. Fakat iyi disiplinin püf noktası, davranış ve eylemlerimizdedir. Kitap boyunca duygularımızın ve özdisiplinimizin ne kadar önemli olduğu üzerine düşüneceğiz. Bu, gerçekten de korkutucu bir düşünce. Mükemmel olmanız gerektiğini söylemiyorum. Hatta söylediğim şey, bundan çok uzak. Ben bir ebeveyn olarak bir sürü hata yaptım ve hâlâ yapıyorum. Hatalarınızdan öğrendiğiniz sürece, hata yapmak sorun değil. İşte iyi disiplin de budur; çocuğunuzu ve kendinizi tanımak.

Bu kitaptaki amacım, çocukların neden yaramazlık yaptıklarını ve bu davranışlara nasıl hem etkili hem de nazik biçimde tepki verebileceğinizi anlamanıza yardımcı olmak. Bugün kullanılan yaygın disiplin yöntemlerinin ne etkili ne de nazik oldukları iddia edilebilir. Günümüzün egemen disiplin anlayışı eski davranışçı anlayışlardan kaynaklanıyor. Bu anlayışlara göre çocukların daha

doğru davranmaları için cezalandırılmaları ve motive edilmeleri gerekir. Gerçekte, ceza ve motivasyona odaklanan disiplin anlayışı kısa vadede sonuç veriyormuş gibi görünse de uzun vadede anne babaları başlangıçta karşı karşıya olduklarından çok daha vahim sorunlarla baş başa bırakabilir.

Birçok kişi, ne olursa olsun ceza vermemenin, çocukları şımartıp tepelerine çıkarmak anlamına gelip gelmediğini sorar. Bu, benim en büyük sorunum! Otoriter ebeveynlik tarzı toplumun iliklerine öylesine işlemiş ki, herkes yanlış davranışları için cezalandırılmayan çocukların evin kontrolünü ele geçireceklerine, kural tanımaz ve saygısız olacaklarına inanıyor. Oysa doğru davranışlara açılan kapının anahtarı, çocuğunuza karşı değil, çocuğunuzla *birlikte* çalışmaktır. Kendinizi, kimin “kazanacağını” görmek için savaşılan düşmanlar yerine, bir takım olarak düşünün.

14

Anne babalık ve disiplin hakkında her kitap, çocukların *nasıl* davrandıklarının ve *neden* böyle davrandıklarının açıklamalarıyla başlamalı. Bu nedenle bu kitabın ilk üç bölümünde, davranış bilimlerine ve öğrenmenin nasıl gerçekleştiğine değineceğiz. Çocukların neden belli biçimlerde davrandıklarını ve nasıl öğrendiklerini anladığımızda, günümüz toplumunda yaygın kullanılan disiplin yöntemlerinin neden çoğunlukla yetersiz kaldıklarını ve iddialarını gerçekleştiremediklerini kolaylıkla göreceğiz. Çoğu durumda çocukların “yanlış” davranışları, bilinçli olarak asi olmak istemelerinden kaynaklanmaz. Bu tür davranışlar genellikle çocuktan beklenen davranışların o sırada yapabilecekleriyle ve duygularıyla uyumsuz olduğunun göstergesidir. Burada bir suçlu varsa, o da bizim gerçekçi olmayan beklentilerimiz ve taleplerimizdir.

Peki ya, çoğu okul öncesi eğitim kurumunda ve okulda uygulanan, çocukların daha doğru davranmalarını motive etmeye odaklanmış modern disiplin yöntemlerine ilişkin ne söyleyebiliriz? Bu yöntemlerin en büyük hataları, çocuğun daha doğru *davranabileceğini* varsaymalarıdır. Ama, ya çocuk daha doğru davranmıyorsa? Ya bunun için gereken becerilerden yoksunsa ya bu geli-

şim seviyesinde değilse? Bu motivasyona dayalı araçlar ancak, çocuğun davranışını değiştirecek becerilere sahip olması durumunda işe yarar. Ve çoğu kez çocuklar, bu becerilere sahip değildir. Yani çocuk, yapamadığı bir şey için cezalandırılmış olur. Bunun, çocuğun özsaygısı üzerinde yaratacağı etkiyi hayal edebiliyor musunuz? Çocuğu olan ya da çocuklarla çalışan herkesin bunu anlaması çok önemlidir, zira düşük özsaygı sıklıkla birçok başka davranışsal sorunun kaynağını oluşturur (bunu 13. Bölüm’de daha derinlemesine inceleyeceğiz). O halde, birçok eğitim ortamında benimsenen yaygın yaklaşımlar, birçok çocuğun davranışlarını daha da kötüleştiriyor olabilir mi? 5. Bölüm’de eğitim sistemi ve okul öncesi eğitim kurumlarında kullanılmakta olan disiplin yöntemlerini inceledikten sonra, bu en yaygın yaklaşımların neden yanlış olduğuna ve belki de en önemlisi, anne babaların bu yaklaşımların olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için neler yapabileceklerine değineceğiz.

6. Bölüm’den 13. Bölüm’e kadar disiplinin ayrıntılarını inceleyeceğiz. Birçok anne baba, hangi durumda hangi yöntemi kullanacağını seçmekte zorlanıyor. “Neden? Nasıl? Ne?” yaklaşımını anlatacağım bu bölümler, hayatınızı kolaylaştıracak. Bu yaklaşım, çocuğunuzun *neden* o şekilde davrandığını, kendini *nasıl* hissediyor olabileceğini ve uygulayacağınız disiplin yaklaşımıyla *ne* kazanmayı beklediğinizi düşünerek mümkün olan en doğru yöntemi seçtiğinizden emin olmanızı sağlar. Bu bölümler hep bu temel yaklaşım akılda tutularak okunmalı.

Kitapta bir yandan kendi çocuğunuzun davranışları ve disiplini konusunda uzman olmanızı sağlayacak genel bir yaklaşım, bir yandan da spesifik bazı sorunlara dair çözümler yer alıyor. Bu çözümleri uygulamak, sunduğum yaklaşımı güvenle uygulayabilmeye başlayana kadar size yardımcı olacak. Spesifik davranışlara yönelik bu bölümlerin sonuna, birer soru-cevap kısmı da ekledim. Anne babalardan gelen bu soruların cevapları nazik disiplin çözümlerine odaklanıyor. Bu soru-cevap kısımları, ebeveyn olarak güçlenmenizi sağlayan genel yaklaşımla birlikte kitaptan daha çok yararlanmanıza ve bu teknikleri

kendi çocuklarınıza nasıl uygulayacağınızı daha iyi anlamanıza olanak sağlayacak.

Disiplin nedir?

Son birkaç yıldır, birçok anne babaya bu soruyu sordum. Aldığım ortak yanıtlar arasında şunlar vardı:

- Sınır koymak
- Çocuklara rehberlik etmek
- Davranış düzenlemesi
- Doğruyu ve yanlışlı öğretmek
- Sosyal kuralları ve beklentileri öğretmek
- Çocukların topluma uyum sağlamasına yardımcı olmak
- Çocukların güvende kalmasını sağlamak
- Çocukların, eylemlerinin sonuçlarını anlamalarını sağlamak
- Çocukların iyi insanlar olmalarını sağlamak
- Saygılı çocuklar yetiştirmek
- Çocuklara kendilerini kontrol etmeyi öğretmek
- Sınırlara uyulmasını sağlamak
- Çocuklara “iyi” olmayı öğretmek

16

Oxford Sözlüğü disiplini şöyle tanımlıyor: “İnsanları kurallara ya da belli davranış kodlarına uymak üzere eğitmek; itaatsizliği düzeltmek için cezalandırmak.” Bu tanım, günümüz toplumunda yaygın olan, disiplinin cezalandırmaktan ibaret olduğu ve çocukların yaramaz oldukları görüşlerine uyuyor. Fakat bu, her zaman böyle değildi; bir zamanlar, öğrenme ve öğretmeye odaklanan, başka bir tanım vardı. Disiplin sözcüğü, Latince “yönerge; talimat” anlamındaki *disciplina* sözcüğünden gelir. *Disciplina*’nın Latincedeki kökü de “öğrenmek” anlamına gelen *discere* sözcüğüdür. Daha sonra *disciple* (öğrenci) sözcüğüne dönüşmüş olan *discipulus* sözcüğü de aynı kökten gelir.

Çocuklar neden “yaramazlık” yaparlar?
Surat asma ve sızlanmanın altında ne yatar?
Kabalaşan çocuklara nasıl yaklaşmalı?
Çocuklar niçin evde ve okulda farklı davranırlar?
Nazik Disiplin nedir, nasıl uygulanır?

Disiplin, belki de anne babalar için en kafa karıştırıcı sorunlardan biri. Günümüzde kullanılan en yaygın disiplin yöntemleri, ödül ve ceza gibi kısa vadeli sonuçlara odaklanır. Ancak Sarah Ockwell-Smith *Nazik Disiplin*'de daha etkili, alternatif bir yaklaşım sunuyor. Nazik Disiplin yöntemi, cezalandırmak yerine öğretmeye ve öğrenmeye, çocukların beyinlerinin gelişim düzeyini göz önüne alan gerçekçi beklentilerde bulunmaya odaklanıyor. Ebeveynleri, durup bir adım geri atmaya ve çocuklarının davranışlarını anlamaya davet ediyor.

Evinizi savaş alanına çevirmek istemiyorsanız yapmanız gereken üç şey var: saygı duymak, anlamak ve rehberlik etmek...

Sarah Ockwell-Smith İngiltere’de doğdu. Üniversitede psikoloji öğrenimi gördü. Aynı zamanda çocuk homeopatisi, hipnoterapi ve psikoterapi eğitimi aldı. 0-6 yaş arasındaki çocukların sorunlarıyla başa çıkma konusunda binlerce aileye danışmanlık yaptı. Dört çocuk annesi olan Sarah Ockwell-Smith’in *Çocuğum Neden Uyumuyor?* ve *Bezden Tuvalete Kolay Geçiş* adlı kitapları da Doğan Kitap tarafından yayımlandı.

