

ÖDÜLLER VE CEZALAR

Çoğu zaman ebeveynler, ceza vermenin gerekip gerekmediği, ne ölçüde ödül verilmesi gerektiği konularında kararsız kalmaktadırlar. Öncelikle bu iki kavramı farklı şekilde ifade etmek gerekmektedir. Ödül kelimesi yerine "takdir, övgü, memnuniyet göstergesi", ceza yerine de "bedel ödeme, davranışın sonucu ile karşılaşma" gibi ifadelerin kullanılması daha doğru olacaktır. Aslında ödül, zaten yapılması gereken bir şeyi, iyi yaptığı için, çocuğa verilen şeydir. Oysa genellikle, çocuğa zaten yapacağı bir iş için önceden önerilen şey olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle, adına ödül den çok rüşvet demek daha doğru olmaktadır.

Ceza ise tehdit anlamını içerir bir hal almıştır. "Odanı toplamazsan babana söylerim.", "Uslu dur yoksa eve gideriz." gibi, ceza olarak tanımladığımız bu cümleler genellikle tehdit olarak söylenmektedir. Hayata geçirilmeyen bu tehditler, çocuğa anne babasının ağzından çıkanların yapılmadığını, herhangi bir şekilde onları vazgeçirebildiğini öğretmekte ve istenmeyen davranış ile ilgili problemin devam etmesine sebep olmaktadır. Aynı şey ödül için de geçerlidir. Çocuğunuza herhangi bir şeyi rüşvet olarak ödediğiniz takdirde bir dahaki sefere önerdiğiniz şey yetmeyecektir. Ayrıca çocuk, bu durumda beklenen davranışın kendi sorumluluğu olmadığını düşünecek, davranışı annesini ya da babasını kazanmak, herhangi bir menfaat elde etmek için yapmaya başlayacaktır. Bundan sonra da aynı isteğinizi yaptırmak zaman geçtikçe daha zor hale gelecektir. Oysa ödül ve cezanın davranışlarımızın doğal sonuçları olarak karşımıza çıktığını vurgulamak gerekmektedir. Bilerek yere atılan sevgili oyuncuğun kırılmasını yere atma davranışının "doğal sonuç" u olarak görmek gibi. Ya da olumlu bir davranış olarak çocuğunuzun sofradaki bir tabağı kaldırıp, mutfığa götürdüğünü düşünelim. Doğal sonuç, sofrayı kaldırmak gibi büyüklere özgü bir işi yapabilmeyi verdiği keyiftir. Ödül, bir anlamda zor sayılan bir işlemi denemek, gerçekleştirmektir.

Peki ya Ne Yapmalısınız?

Öncelikle çocuğunuzun istenmedik davranışları neden tekrarladığını anlamaya çalışmanız gerekmektedir. Çocuğunuz yanlış ve kabul edilemeyecek bir davranış sergiliyorsa bunun mutlaka bir nedeni olmalıdır. Çocuğunuzun davranışının ardında dikkat çekme isteği, merak etme, ilgi ve sevgi ihtiyacı, kendini doğru ifade edememe, yanlış öğrenme gibi nedenlerden hangisinin bulunduğu üzerine düşünmeniz yararlı olacaktır.

Çocuğunuzun ilk defa gözlemlendiğiniz doğru olmayan davranışlarını, ailedeki bütün bireylerin ya da anne-baba ve çocuğun bulunduğu aile toplantısında konuşarak çözüme ulaştırabilirsiniz. Böyle bir toplantıyla konunun demokratik bir

şekilde konuşulması çocuğunuza kendini ifade etme fırsatı yaratacak, ailesi tarafından dinlenmesi önemsendiğini hissettirecektir. Aynı zamanda, anne-baba olarak sizlerin de neler hissettiğinizi, bazı davranışlarına neden kızdığınızı ve tepki gösterdiğinizi anlatmanız ve konuyla ilgili beklentilerinizi dile getirmeniz davranışın tekrar edilmemesinde önemli rol oynayacaktır.

Çocuğunuza, mutlaka önceden kendi tercih ve davranışlarının hangi sonuçları beraberinde getireceğini ve davranışı ile bedeli arasındaki sebep-sonuç ilişkisini anlatmanız gerekmektedir. Kendisinin olumsuz olarak nitelendirilecek davranışları sonucunda yaşamında ne tür değişimlerin olacağını düşünmesi ve bilmesi, içinde bulunduğu durumu ceza olarak değil, önceden kararlaştırılmış durumların bilindik sonuçları olarak görmesini sağlayacaktır.

Çocuğunuza davranışı karşısında belirlediğiniz yaptırım, bir kere söylendiğinde mutlaka sonuna kadar uygulanmalı, özür dilese dahi bu önceden belirlenmiş sonucu ortadan kaldıran bir sonuç doğurmamalıdır.

Çocuğunuzun tekrar eden olumsuz davranışı sonucunda aynı yaptırımla karşılaşmasına dikkat etmeniz gerekmektedir. Ancak bu yolla karşılaştığı sonucun yapmaması gereken bir durum ile ilgili olduğunu öğrenecektir. Tabi ki bu "bedel ödeme" çocuğun canını fiziksel olarak yakmamalı ve çocuğun yaşına, içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun ve hatasına orantılı olarak belirlenmelidir.

Çocuğunuzu eleştirmeniz gerektiğinde bir eleştiriye üç övgü yöntemini uygulayabilirsiniz. Yani çocuğunuzu bir kez eleştirirken, üç kere de övmeyi deneyebilirsiniz. Başarılı taraflarını ön plana çıkartıp, güzel sözler söylemeniz çocuğunuzu doğru davranmaya motive edecektir. Çocuğunuzun oturup kalkmasından, yürümesine, çatal tutuş şeklinden, gülerken suratının aldığı ifadeye kadar, onu övmek için birçok fırsatınız bulunmaktadır. Ayrıca daha önce olumsuz olan davranışıyla ilgili gelişme gözlemlediğinizde bunu fark ettiğinizi ve memnuniyetinizi dile getirmeniz de oldukça olumlu etki edecektir.

Unutulmamalıdır ki ceza, beklenenin aksine istenmeyen davranışın daha çok artmasına sebep olmakta, çocuğunuz ile aramızdaki ilişkiyi zedelemekte ve çocuğunuza fiziksel ve veya psikolojik zarar vermektedir. Sırf cezadan korkulduğu için davranışın tekrarlanmaması kalıcı bir çözüm sağlamamakla birlikte davranışın gizli sergilenmesine neden olmaktadır. Hatta cezayı aldığı ve çektiği için kendisini ödeşmiş hissetmesine sebep olmaktadır. Bu nedenle de davranışı ile ilgili kendine kızacağına cezayı veren kişiye kızmaya başlamaktadır. Ayrıca arkadaşlarıyla ilişkisinde aynı ceza yöntemlerini sorun çözmek için örnek almasına neden olabilmektedir. İşbirliği içerisinde yazımızda bahsettiğimiz cezasız

yöntemlerle kendine güvenen, davranışlarının sorumluluğunu alan, ruh sağlığı
yerinde ve mutlu çocuklar yetiştireceğimize inanıyoruz.