



ÇOCUKTA ÖZDENETİM NASIL SAĞLANIR?

Çocuk yetiştirmenin ve eğitimin amacı, çocuğun istenmeyen davranışlarını sindirip ıslah etmek değildir! Çocuklar halledilmesi gereken sorunlar gibi görülmemelidir. Çocuk eğitimi, çocuğa çevresine karşı uyumlu, sorumlu ve saygılı davranış yollarını gösterip, bu arada kişiliği ve yeteneklerini en iyi şekilde geliştirmesine olanak sağlamaktır. Çocuğun şekillenmesinde, özdenetim sağlanması çok önemlidir. Kısacası çocuğun bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması, uygulaması önemlidir. Psikolog Leyla Navaro'nun, 'Gerçekten Beni Duyuyor Musun?' isimli kitabında bunun için ebeveynlere düşen görevler şu şekilde sıralanıyor:

1. Ev içindeki kural ve beklentiler katı ve değişmez değildir. Kurallar çocuğun yaşına, kişilik ve yapısına ve özel durumlara göre düşünülerek uygulanır. Mesela 3 yaşındaki bir çocuğun yemeğini hiç üstünü kirletmeden ve çok düzgün yemesi beklenemez. Bu nedenle çocuğa kızmak, onu azarlamak veya cezalandırmak faydasız, hatta zararlıdır. Ya da 5 yaşındaki çocuğun öğleden sonra uykusuna yatmaları beklenebilir ancak o yaştan sonra böyle bir kuralı katı bir şekilde uygulamak sorun yaratabilir.

2. Çocuğa kuralların nedeni izah edilir.

Küçük çocuklar kurallara uymayı çok sever ve isterler. 3 yaşına kadar olan çocuklara, 'bu böyle yapılır' veya 'bu yapılmaz' demek yeterlidir. Ancak daha büyük çocuklar her şeyin nedenini öğrenmek ister. Özdenetim sağlamak için de çocuklara kuralların nedenini anlatmak çok yararlıdır. Böylece çocuk kural uygulayıcısının karşısında olmayıp, safına geçerek kuralı daha kolay benimseyebilir.

3. Beklenen davranışlar açıklanır.

"Şöyle yap", "Böyle yapma" yerine hangi davranışın ne zaman beklendiği çocuğa açık bir dille anlatılır, öğretilir. Öğretilmeden uygulanan disiplin, yaptırımdır. "Hadi yatağa" yerine, "Televizyonda izlediğin şey biter bitmez yatma vakti oluyor, tamam mı?" demek çocuğun ne zaman yatması gerektiğini açık anlatır. "Yatarken önce pijamanı giyip dişlerini fırçalarsın. Ben de sana iyi geceler demeye geleceğim" demek çocuktan yatma zamanı ne gibi davranışlar beklediğimizi anlatır. "Neden hala dişlerini fırçalamadın?" demek çocuğu yanlış bir davranışta bulunurken yakalamak olacağından ona iyi davranma şansını tanımak daha etkili ve kalıcıdır. Açıklama alan çocuk kendini adam yerine konulmuş sayar ve aile büyüğü ile daha kolay işbirliğine girer.

4. Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verilir.

Diyelim ki çocuğunuz sabah yataktan kalkamıyor. “Hadi kalk” demekten yorulduanız. Birlikte bu soruna bir çare bulmalısınız. Bir çalar saati olması belki çocuğun daha kolay yataktan kalkmasını sağlayabilir. Hem siz uyarıcı olmaktan kurtulursunuz, hem de çocuğunuz çalar saatini kapatması sorumluluğunu üstlendiği için daha rahat uyanır.

5. Çocuğun beklenir davranışları (veya ona yakın olanlar) ve çabası takdir edilerek pekiştirilir.

Mesela...

“Bu gece hatırlatmadan yatağa gittiğine çok sevindim. Artık yatma zamanını kendin ayarlayabiliyorsun.”

“Aferin, odanı çok güzel toplamışsın. Doğrusu çok memnunum.”

“Bugün sokakta benden hiçbir şey istemediğine çok sevindim. Böylece boş yere üzülmemiş ve kavga etmemiş olduk. Tartışmadan sokağa çıkmak çok keyifli oluyor.”

Benzeri cümleler söylemeniz çocuk üzerinde olumlu etki yaratır.

ÖZDENETİM NEDİR?

1. İnsanın yaşamı boyunca sahip olması gereken en önemli özelliklerinden biri özdenetimdir. Yani başka ifadelerle kendi kendini denetleme, kontrol altında tutma, aşırılıklardan, zararlılardan kaçınma... Bu öyle bir özellik ki yaşamın her alanında yer alması gerekir. Aksi takdirde insan kolayca yanlışla sapabilir.

2. Örnekler

3. Diyelim ticaret erbabısınız. İşleriniz iyi. Ama sizi dürtten bir şeyler var. Daha çabuk işi büyütme, daha çabuk büyüme gibi. Sağlıklı yanınız size sabırlı olmayı işaret ederken, vesvese veren yanınız sizi sabırsızlığa itebilir. Kendinizi denetimsiz bırakırsanız bu sabırsızlık, genel geçer kuralları hiçe saymaya kadar sizi sürükleyebilir.

4. Mesleğinde bir an önce yükselmek isteyen birisiniz diyelim. Bu güzel istek, bulunduğunuz işletme veya kurumun kendine has kuralları içerisinde cereyan etmek durumunda. Ama bu isteğinizi denetimsiz bırakırsanız, sizi başkalarına kötülük yapmaya kadar götürebilir. Nitekim güncel hayatta gördüğümüz çekememezlikler, kıskançlıklar ve hatta atılan iftiralar buna dair örneklerdir...

5. Özdenetimsizlik yüzünden neler olabilir?

6. Bir öğrencinin kopya çekmesi de kendini denetleyememektendir. Hak etmediği bir nota her ne pahasına olursa olsun kavuşma arzusu. Hedefe ulaşmak için her türlü yolun mubah görülmesinin başlangıç arifesi... Bu tür öğrenciler yarın bir gün hayatta da kural tanımazlardan olmaya dair birer potansiyel taşırlar. Kendilerini denetlemeyi öğrenene kadar... • Ya da aile içi ilişkilerde size ters gelen davranışlara gösterdiğiniz tepkinin dozu... Eğer özdenetim yoksa bu tür tepkiler gereksiz aşırılıklar taşımakta ve hatta aile içi facialara bile neden olmaktadır.

7. Yediğiniz, içtiğiniz şeylerden çok hoşlandıklarınıza fazla yüklenme yapıyorsanız bu da bir öz denetim eksikliğindedir. Sonuçta her şeyin fazlası insan vücuduna zarar verir. Yetki kullanımlarında da özdenetim önemlidir. Diyelim yetkili bir konumdayken kimi zaman astlarınızla olan ilişkilerinizde birilerine daha yakın birilerine daha uzaksanız ve kendinizi bu konuda denetleyemiyorsanız adaletli görev yapmanız zordur.

8. İşte hayatımızda bu kadar önemli olan bir konu ne yazık ki zaman zaman göz ardı edilir. İnsan ne kadar özdenetimden uzak olursa o kadar kendine ve başkalarına zarar verme riski taşır. Bunun da bir tek yolu var: düşüncelere, duygulara hükmetmek... Başboş düşünceler, başboş istekler hükmedilmezse gün gelir onlar insana hükmeder.

SABIR

Sabır, zor bir durum karşında mücadele gücünü yitirmeden beklemek; olumsuz şartların geçtiği ana kadar istikrarlı olarak bu zorluklara katlanmak demektir. Sabırlı olmak erdemli insanların sahip olduğu en önemli özelliklerden biridir. Sabretmeyi bilen kişi, bir gün gelir isteklerine ve hayallerine kavuşur; sabrettiği olumsuzluklardan kurtularak ferah günlere ulaşır.

Sabır konusunda atalarımızın söylemiş olduğu pek çok söz bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi “Sabır acıdır, meyvesi tatlıdır.” der. Söyledikleri her sözü tecrübe ile yoğuran atalarımız sabır konusunda da çok önemli bir gerçeğe işaret etmişlerdir. Sabretmek kolay olmayan, insanı oldukça zorlayan bir süreçtir. Ancak bu süreci inanç ve ağırbaşlılıkla atlatan kişiler eninde sonunda amaçlarına ve güzel günlere ulaşacaklardır. Yine aynı düşünceyi savunan bir diğer atasözümüz de “Sabreden derviş, muradına ermiş.” şeklindedir.

Sabır zorluklar karşısında beklemeyi bilmek olduğundan bu süreci isyan etmeden, kendimizi yıpratmadan sakin şekilde geçirmek gerekir. Unutmamak gerekir ki her gecenin mutlaka bir sabahı vardır. Bu nedenle karanlıklarda kaybolmadan sabırla doğacak güneşi beklemek gerekir. Karanlıklarda yok olan insanların sabretmeyi bilmeyen kişiler olduklarını unutmamalıyız.

Peygamberimizin Sabırlı Oluşu

Sabır, saptırıcı engellere karşı doğru olan şey üzerinde ısrar etmek, sapmamak, dayanmak anlamına gelir. Sevgili Peygamberimiz sabırlı olma konusunda da biz Müslümanlara örnektir. O, İslam'ı duyurmak için gittiği Taif'te, putperestlerin taşlamalarına maruz kaldığı zamanda ümitsizliğe düşüp yolundan dönmediği gibi, Müslümanların refah ve zenginliğe kavuştukları, Arabistan'ın önemli bir bölümünü hakimiyetleri altına aldıkları dönemlerinde de asla yolunu değiştirmemiş, sürekli aynı yönde hareket etmiştir. Peygamberimizin ashabından Abdullah b. Mes'ud diyor ki:

“Hz. Peygamber'i kavmi taşlamış, ve onu yaralamıştı. O ise Allah'a şöyle dua ediyordu: –Allah'ım halkımı bağışla çünkü onlar (gerçeği) bilmiyorlar.” Peygamberimizin bu tutumu ve Allah'ın yardımıyla bir dönem sonra Taif halkı tümüyle Müslümanların hakimiyetine geçti ve o taş atanların büyük bir bölümü İslam'ı kabul etti.

Yüce Allah Peygamberimize ve onunla beraber olan Müslümanlara sık sık sabırlı olmalarını ve asla ümitsizliğe kapılmamalarını öğütler:

“Ey İman edenler, sabretmek ve namaz kılmakla Allah'tan yardım dileyin; çünkü Allah sabredenlerle beraberdir.” (Bakara 153)

“Cesaretinizi yitirmeyin ve üzülmeyin; eğer gerçekten inanıyorsanız, mutlaka insanların en üstünü olursunuz.” (Âl-i İmran 139)

Peygamberimiz, etrafındaki insanlara, başlarına gelen bela ve musibetlerden dolayı ümitsizliğe kapılmamalarını, eğer sabırlı olur, Allah'a olan inançlarını yitirmezlerse bundan büyük mükafat elde edeceklerini müjdelendi. Ashaptan Ebu Yahya şöyle naklediyor:

“Allah'ın elçisi dedi ki: Mü'minin hâli ne güzeldir. onun her işi kendisi için hayırlıdır. Eğer bolluk içinde olursa şükreder ve bu, onun için hayırlı olur; eğer darlığa düşerse bu defa sabreder ve yine o durum, onun için hayırlı olur.”

İslam dinine göre bir Müslüman'ın, başına gelen herhangi bir olaydan dolayı kendi canına kıyması asla kabul edilemez; bu en büyük günahlardandır. Çünkü Allah'a inanan biri, O'ndan asla ümidini kesmez. Sevgili Peygamberimiz şöyle buyurur:

“Sizden biriniz başına gelen bir beladan dolayı ölmeyi istemesin. Eğer mutlaka ölmeyi isteyecekse şöyle dua etsin: Allah'ım! Yaşam benim için hayırlı olduğu müddetçe beni yaşat; eğer ölüm benim için hayırlıysa benim canımı al.”

Sabırlı ve kararlı olan insanlar, amaçlarını elde etmeye en yakın insanlardır. Aceleci ve kararsız kişiler ise başarısızlığa mahkumdur.