**# Bir çocuk harekete geçtiğinde, ebeveynler cevap vermeden önce hedeflerini belirlemelidir**

Çocuğun davranışı ne kadar belirginse, çocuğun ebeveynle bağlantısı o kadar çok olur.

Kritik anlarda, bir ebeveyn kargaşayı sona erdirmek için çabucak ceza verebilir, ancak ebeveyn çocukla bağlantı kurmadan önce duraklayabilirse, kısa ve uzun vadede etkileşimden ne elde edilmesi gerektiğini anlamaya odaklanabilir.

Böylelikle ebeveyn, ani tepki yerine, duruma düşünceli ve iyi niyetli bir yanıt verir.

Disipline dürtülerin ardındaki hedefe bakmak aydınlatıcı olabilir, çünkü Eylül 2018'de New York Times'ın çocuklarına bağırmakta olan ebeveynlerle ilgili yazdığı makalede, Yale'de psikoloji ve çocuk psikiyatristi profesörü Dr. Alan Kazdin, bağıran ebeveynlerin ana amacının hissetikleri gerginliğin bir kısmını serbest bırakmak olduğuna dikkat çekiyor.

Bu anlaşılabilir bir motivasyon olsa da, çocuğa uzun vadede yardımcı olmaz.

Kazdin, ebeveynlerin çocuklara olumlu davranmayı öüğrettikleri zaman, disiplin yönteminin de olumlu olması gerektiğini öne sürmektedir.

Kazdin, ebeveynlerin çocuklarına nasıl davranmalarını istediklerini bildirmelerini, davranışları tanımlamayı ve modellemelerini, uygun olduğunda ve davranış tamamlandığında etkili övgüler yağdırmayı içeren bir yaklaşım geliştirdi.

Kazdin, çocuklara ayakkabı giyinmek kadar basit, üretken alışkanlıklar üretmenin beyni değiştirdiğini söylüyor.

Ebeveynlerin, çocuklarının davranışlarını nasıl şekillendirmek istediklerini duraklatmaları ve yansıtmaları ve böylece tamamen gerici bir tepkiden kaçınmaları mümkündür.

**# Disiplin için tek tip bir yaklaşım yoktur**

Çocuk yetiştirmek için bir dizi komut dosyası olsaydı hayat ebeveynler için daha kolay olurdu.

Bununla birlikte, her çocuk farklıdır, çünkü her durum farklıdır.

Ebeveynler, bir durumun özeliklerini ve çocuğun kişiliğini, çocukla düşünceli bir şekilde ilgilenmeden önce dikkate almalıdır.

Çocuğun gelişim aşaması önemli bir faktördür.

Örneğin, yatmadan önce şekerli yiyecekleri yemenin neden kötü lduğunu açıklayarak iki yaşındaki bir çocuğu sakinleştirmeye çalışmak sadece daha fazla üzüntü yaratacaktır.

Bir ebeveyn, "evet, biraz alabilirsin, ama yarın" demesi daha iyi olacaktır.

Kocasının aniden kalp krizi geçirmesinden sonra çocuklarını disipline etmek için formüle edilmiş bir yaklaşımı benimseyen Sarah'nın varsayımsal örneğini ele alın.

Sarah kocasının ölümünden dolayı travma geçirdi.

Eğer yaptıkları her şeyi yönetmezse, başlarına çok korkunç bir şey geleceği korkusuyla çocuklarına çok sıkı davrandı.

Rasyonel olarak, Sarah bunun çocuklarını disipline etmenin etkili bir yolu olmadığını bliyordu, ama aynı zamanda sertliğini bırakmaya da zorlanıyordu.

Pek çok ebeveyn travmanın yokluğunda bile, ortamlarını kontrol etmeninbir yolu olarak katılaşıyor, ama Sarah'nın dar görüşlü yaklaşımı, onu ve çocuğunu esneklik ve uyarlanabilirlikle birlikte gelen kolaylıktan yoksun bırakarak halihazırda denemeyi daha da kötüleştiriyordu.

Bir sabah, en büyük kızı, sekiz yaşındaki Rebecca, okula gitmek istemedi.

Sarah normal yolla cevap verdi, Rebecca'ya bağırdı ve hemen giyinmesini söyleyerek, beklediği bir oyuncağa sahip olamayacağını söyleyip onu tehdit etti.

Rebecca annesinin disiplinine karşı ayaklandı ve "iyi değilim!" diye çığlık attı.

Rebecca, annesinin acısını ve üzüntüsünü anlamasında ısrar etti.

Sarah kızıyla oturdu, elini Rebecca'nın sırtına koydu ve alnını öptü.

Sarah'nın sesi, "olmadığını biliyorum, görüyorum, vücudunda nereni iyi hissetmediğini anlatabilir misin?" dedi.

Rebecca ağlamaya başladı ve karnını işaret etti.

Sarah, Rebecca'nın duygularıyla ilgili basit sorular sormaya başladı.

Sarah işinde yoğun bir gün geçirmesine rağmen, işini atlayıp Rebecca'nın zihinsel bir sağlık günü için okula gitmemesinin ve günlerini nasıl geçireceğini seçmesine izin vermesinin ailesi için en yararlı seçenek olacağını fark etti.

Disiplin için belirlenmiş kurallara uyma konusunda, Sarah'nın hikayesi, çocukların disipline edildiği zamanlarda esnek ve yaratıcı olmanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Çocuklar yanlış davrandığında, genellikle ebeveynlerinden gelecek sevgi dolu bir bağlantıya ve ilgiye ihtiyaç duyarlar.

**# Çocukların beyinleri gelişiyor ve değişiyor**

Çocuk beyinleri sürekli bir gelişme halindedir.

İyi ve kötü tüm deneyimler beyni şekillendirmeye ve güçlendirmeye yardımcı olur.

Tam gelişmiş bir yetişkin beyninin ürünü olan rasyonalizasyonlara güvenmek yerine, ebeveynler bir çocuğun gelişiminde bir beyin perspektifinden durumları görmek için çaba göstererek çocuklara rehberlik etmelidir.

Öfkeli bir ses tonu kullanarak bir çocuğu cezalandırmak, nörolojik bir seviyede, yakın ilişkileri güç ve kontrol ile ilişkilendirmek için şart koşar.

Öte yandan, böyle bir durumda çocukla konuşarak ve yargısız olarak, çocuğun durumu nasıl daha iyi hale getirebileceğini sormak, beyindevresindeki önemli karar verme becerilerini geliştirmeye yardımcı olur.

Psikolog Jeffrey J. Froh ve Giacomo Bono'nun Minnettar Çocuk Yapma: Karakter Bilimi (2014)'nde ana hatlarıyla belirttiği gibi, iyi bir davranış, yüksek notlar ve genel mutluluk ile sonuçlanan sinirsel devrelerin olumlu etkilenmesinin en etkili yollarından biridir.

Froh ve Bono, şükran konusunda öğrencilerden 2.000 den fazha makale topladı.

12 yaşındaki Matthew adında bir katılımcı, lüks bir bölgede yaşamış ve zengin ailelerden gelen öğrenciler tarafından talep gören bir okula gitmişti.

Ancak Metthew zengin değildi.

Mali kriz nedeniyle annesiyle birlikte bir barınakta yaşıyordu.

Öğretmenleri ona ikinci el kıyafetler verdi, bu da ona zorbalık yapılması için Metthew'u bir hedef haline getirmiş olabilirdi ancak Matthew'un şükran dolu tutumu sınıf arkadaşlarının buna saygı duyması için çok etkileycii olmuştu.

Matthew'ın kırgınlık, acı ve kıskançlık hissetmek için birçok nedeni vardı.

Buna rağmen sınıf arkadaşlarından çok daha fazla avantajı vardı.

Çünkü annesi ona sahip olduklarını takdir etmeyi öğretmişti.

Matthew, öğretmenleri ve diğer öğrenciler de dahil olmak üzere, hayatındaki tüm destekler için herkese teşekkür etti.

Her ikisi de ebeveyn olan Froh ve Bono, genel olarak minnettar olmanın, geçmişten bu yana çocuklarda ve ergenlerde memnuniyetin artmasına yol açabileceğine işaret ediyor.

Çocuklarda bu tutumu teşvik etmek pozitif ve proaktif davranışlar yaratarak çocuk gelişiminde kritik bir zamanda beyne pozitifliği iletir.

Yazarlar, minnettarlık duyan çocukların, kendilerine sorulmadan anne babalarına yardım etmek için yola çıtkıklarını keşfettiler.

Minnettarlığa odaklanmak, bir ömür boyu sürecek başkalarına karşı alışkanlıklar ve davranışlar yaratmanın önemli bir yoludur.

**# Ebeveynler çocukların zorlukları öğrenme fırsatlarına dönüştürmelerine yardımcı olabilir**

Çocukları öğretilebilir anlar boyunca yönlendirmek, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve öocuğun uzun süreli sağlığı için önemlidir.

Ebeveynler, çocukları sıkıntıdan korumak yerine, sıkılığı esneklik geliştirme fırsatı olarak benimsemelidir.

Ebeveynler, zorlukları eğitimsel bir çerçeveye oturttuğunda, çocukların zor durumlarda travma yaratma ve bunu hayat boyu kendileriyle taşıma olasılıkları daha düşüktür.

Bir 2018 Ebeveynlik Dergisi makalesinde, eski bir ilkokul müdürü olan Launa Schweizer, zorlukları olumlu öğretilebilir anlara dönüştürmenin örneklerini paylaşıyor.

Schweizer, yedi yaşındaki bir çocuk olan Rowan'ın hikayesini anlatıyor.

Öğretmeni Rowan'ı pencereden kağıt havlu atarken yakaladıktan sonra ofisine götürdü.

Öğretmen Schweizer'ın sert bir sonuç çıkarmasını bekliyordu, ancak Rowan onun önünde ağlarken Schweizer tereddüt etti.

Ona bağırabilirdi, ama bunun yerine "öyleyse, neden bana ne olduğunu söylemiyorsun?" diye sordu.

Ona ıslak kağıt havlunun mu kuru kağıt havlunun mu daha hızlı düştüğünü görmeye çalıştığını söyledi.

Öğretmen bunu eğlenceli bulamamış olsa da, Schweizer Rowan'ın merakına hayran olmak zorunda kaldı.

Öğretmenlerinden ve pisliğini temizlemek zorunda kalan hademeden özür dilemesini ve kararının diğer insanları nasıl etkilediğini düşünmesini istedi.

Ayrıca Rowan ve öğretmenleri arasındaki dinamiği değiştirmek için çalıştı, böylece kendilerini düşman yerine ortak olarak görebildiler.

Schweizer'in deneyimi, olumsuz davranışı, çocuğun diğerlerini nasıl gördüğü ve etkileşimde bulunduğunda üzerinde kalıcı bir yararı ve etkisi olan pozitif öğrenim deneyimlerine dönüştürmenin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

**# Ceza çocuk gelişimini engeller**

Ceza kargaşa anında kargaşayı bastırmaya yardımcı olur, ancak uzun vadeli gelişimi engeller.

Çocuklar cezalandırılmaktan korkar hale geldiğinde, bazı davranışlardan kaçınabilirler.

Ebeveynler bunun olumlu bir sonuç olduğunu hissedebilirken, muhtemelen çocukların genel gelişimini destekleyen normal hataları keşfedecek ve yapacak kadar özgür hissetmedikleri anlamına gelir.

Ebeveyn onayını ve sevgisini kaybetme korkusu, çocukların normal keşif ve deney yapmalarını engelleyebilir.

2017 Minq makalesinde yayınlanan aşırı derecede sert ebeveynlerin çocuklarından alınan anonim hatıraların gösterdiği gibi, bazı ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde kalıcı olarak zarar verecek kadar katı olabildiklerini duymuşsunuz ya da yaşamaışsınızdır.

Bir kadın, madde bağımlılığı sorunları olan annesi ve üvey babası tarafından Hıristiyan bir askeri ailede yetiştirildiğini anlatıyor.

Üvey babasının, yazım notları veya günlük de dahil olmak üzere uymak zorunda olduğu bir dizi kuralı vardı.

Akşam yemeğinde yazı yüksek sesle okunacaktı.

Haftada bir kez odasını arardı ve telefonunu dinlerdi.

16 yaşında evden ayrılırken, bir grup kadın arkadaşı vardı ve ailesi yanlışlıkla orada erkek olduğunu düşündü.

Bu özel anonim deneyim aşırı olabilir - kadın bütün aile ile olan ilişkisini keserek kendi aklını koruyabilmesini sağladı - ancak bu bize ebeveynlik için denetleyici bir yaklaşımın ebeveyn-çocuk bağını kalıcı olarak kesmekle sonuçlanabileceğini gösteriyordu.

Böylesi otoriterlik, çocukları kendi hayatlarında gerçekten neler olup bittiğini paylaşacak kadar ebeveynlerine güvenemezmiş gibi hissettirir.

**# Sağlıklı ilişkiler entegre ve iyi işleyen bir beyin oluşturur**

Beynin farklı bölümleri arasında koordinasyon ve denge olması beyin entegrasyonu için destekleyici ve karşılıklı ilişkiler gereklidir.

Beyin, sosyal bir organdır.

Yani beyin yapılarının sağlıklı gelişimi insan etkileşimine dayanır.

Bu nedenle, optimal beyin gelişimi için, kişilerarası pozitif etkileşimler hayati önem taşır.

Çocukların ebeveynleri ile sağlıklı ilşkiler kurmaları sadece kritik bir şey olmakla kalmaz, aynı zamanda tüm destekleyici sosyal ilişkiler (öğretmenler ve diğer öğrenciler de dahil olmak üzere), olumlu duygular ve öğrenme ile nöroplastisite yaratma potansiyelini taşır.

Daha dengeli bir beyin oluşturmak için, çocukların hem iyimserlik, cömertlik hem de ebeveynler ve öğretmenler tarafından gerçek bir bakım ve endişe duygusu yaşaması gerekir.

Cozolino'nun belirttiği gibi, çocuklar ister evde ister okulda olsun, teşvik edici bir ortamda olduklarında daha etkili bir şekilde öğrenebilirler.

**# Farkındalık ebeveynlerin daha kısıtlı ve sevgi dolu bir zihniyetten cevap vermelerine yardımcı olmak** **için hayati önem taşır**

Dikkatlilik gergin durumlarda yardımcı olur.

Ebeveynler, aslında, kaygıyı hak etmeyen bir duruma korku salmış olabilirler.

Mesela çocuk odasından yüksek ses gelir ve ses hakkında meraklı olmak yerine, derhal korkunç bir şey olduğunu varsayarlar.

Böyle durmlarda ebeveynlerin memeli beyni çalışır.

Bu stres yanıtını çevirmek, korkunun bir tepkiyi bildirip bildirmediğini kontrol etmek, yani duraklamak kadar kolaydır.

Bilinçli Ebeveyn: kendimiz Dönüştürme, Çocuklarımızı Güçlendirmek (2010) yazarı psikolog Shefali Tsabary'ye göre, dikkatliliğin arttırılması günlük ve hatta an bazında zorunludur.

Ebeveyn-çocuk ilişkisine farkındalığı aşılamanın ilk adımı, tevzuyu durdurmak, yansıtmak ve bulmaktır.

Geleneksel ebeveynlikte, ebeveynler çocukları üzerinde kontrol uygulamaya alışmaya başladılar.

Ebeveynlerin sınırlar koymaları ve çocuklarının duygusal ve fiziksel olarak güvenli olamalarını sağlamaları gerekirken, bazı ebeveynler için oynadıkları önemli rol nedeniyle daha yüksek bir ego hissi yaşayabilecekleri bir nokta vardır.

Ego, yine de, üstünlüğe dayanan sahte bir benlik duygusunu temsil eder.

Çocuklarla gerçek anlamda bağlantı kurmak için ebeveynlerin egosu engellenmelidir, böylece çocuklarıyla ilişki kurabilirler.

Farkındalık ile, ebeveynler çocuklarıyla daha bilinçli bir yerden yanıt verebilir ve etkileşim kurabilirler, üstlerine ya da kontrollerine bağlı olduklarında, ebeveynlerinden muhtemelen öğrendikleri bir kalıba ne zaman bağlı olduklarını gözlemleyebilirler.

Yansıtmak için durmak, ebeveynlerin bilinçsiz koşullanmadan kurtulmasına yardımcı olur ve çocukla kaliteli duygusal bağlantıya kapı açar.

**# Empati öğretmek gelişmekte olan beyne merhamet sağlamaya yardımcı olur**

Empati önemli bir yaşam becerisidir, çünkü merhameti güçlendirir ve işbirliğini arttırır.

Disiplin, empati geliştirmek ve empatiyi destekleyen sinir yollarını güçlendirmek için en uygun zaman olabilir.

Çocuğa duygularını sorduktan sonra, ebeveyn çocuğun eylemlerinin başka bir insanı nasıl hissettirdiğini sorabilir.

Bu aynı zamanda çocuğa bir ahlak duygusu geliştirmek için önemli olan bir birbirine bağlılık hissi verir.

Hikâyeler, çocuklarda empatiyi aşılamanın değerli bir yolu olabilir.

Washington Post röportajı, yazarın yüzünü biçimlendiren bir çocukla ilgili bir ortaokul romanı olan Wonder (2012) yazarı RJ Palacio ile yaptığı röportaja göre, Palacio, genç oğlu, şekil bozukluğu olan bir çocukla karşılaştıklarında ağlamaya başladıktan sorna kitap fikrini ortaya attı.

Palacio'nun içgüdüsü hızlıca ayrılmaktı, bu yüzden oğlunun tepkisi kızın duygularını incitmeyecekti.

Sadece Palacio bunu tekrar düşündü: eğer kız ayrıldıklarını düşünürse, o zaman Palacio'nun oğlu onu görmedi mi?

Palacio, kız ve annesi açısından yazmaya başladı.

Yazdığı gibi Palacio, nezaket konusunda önemli bir mesaj verdiğini fark etti; zorbalıktan kaçmak için sınıf arkadaşlarından kaçınmak yeterli değildir.

Çocuklar, başkaları için nazik ve şefkatli olmaktan da yararlanırlar.

Palacio'nun kitabın yazılmasındaki umudu, okulda iyi performans gösteren ve iyi ayarlanmış olan öğrencilerin bile bir başkasının yerinde olmanın neye benzediğine dair farkındalıktan faydalanmasını sağladı.

Başka bir kişinin bakış açısıyla hayat hakkında okuma yapan çocuklar, sağlıklı ilişkileri ve duygusal zekayı destekleyen sinirsel yolları geliştirme şansına sahip olurlar.