

Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Erzincan University Journal of Social Sciences Institute

2021-14(2)- E-ISSN-2148-9289

ÖDÜL VE CEZA OLMADAN ÇOCUK DİSİPLİNİ MÜMKÜN MÜ?

Is Child Discipline Possible Without Reward and Punishment?

GÜLHAN KÖÇER

Dr. Öğr. Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi

Asist Prof., Süleyman Demirel University

gulhankocer@sdu.edu.tr

Orcid: 0000-0003-2943-8260

FATİH ÇINAR

Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi

Assoc. Prof., Süleyman Demirel University

fatihcinar@sdu.edu.tr

Orcid: 0000-0002-0216-3714

Atf/©: Köçer, G.- Çınar F. (2021). Ödül ve Ceza Olmadan Çocuk Disiplini Mümkün Mü?, *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl 14, Sayı 2, ss. 410-429

Citation/©: Köçer, G.- Çınar F. (2021) Is Child Discipline Possible Without Reward and Punishment?, *Erzincan University Journal of Social Sciences Institute*, Year 14, Issue 2, pp.410-429

Makale Bilgisi / Article Information:

Makale Türü-Article Types : *Araştırma/Research*
Geliş Tarihi-Received Date : *06.03.2021*
Kabul Tarihi-Accepted Date : *22.12.2021*
Sayfa Numarası-Page Numbers: *410-429*
Doi : *10.46790/erzisosbil.885803*

Notlar/Notes

Yazar(lar), herhangi bir çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Turnitin/Ithenticate/Intihal ile İntihal Kontrolünden Geçmiştir

Screened for Plagiarism by Turnitin/Ithenticate/Intihal

Licensed by CC-BY-NC ile lisanslıdır

ÖDÜL VE CEZA OLMADAN ÇOCUK DİSİPLİNİ MÜMKÜN MÜ?

Is Child Discipline Possible Without Reward and Punishment?

GÜLHAN KÖÇER- FATİH ÇINAR

Öz:

Sağlıklı iletişim ve güvenli öğrenme ortamı için sınırların olması bir gerekliliktir. Fakat hiçbir çocuk sınırları bilerek doğmaz. Anne-babanın görevi de çocuğun bu sınırları öğrenmesine ve zamanla öz-disiplin edinmesine yardımcı olmaktır. Disiplinde önemli olan öz denetimin çocukta oluşmasıdır. Bu da, disiplin sürecinde ödül, ceza ya da itaat eğitiminin kullanılmaması anlamına gelmektedir. Çünkü ödül ve ceza, dış denetimli davranış yönetimi tekniklerindedir ve çocuklar dıştan gelen yönlendirmelerle denetlendiğinde özdenetim becerisi geliştiremezler. Bu düşünceden hareketle doküman tarama deseninin kullanıldığı bu çalışmada ödül ve ceza stratejileri kullanılmadan çocukları disipline etmenin mümkün olup olmadığı araştırılmıştır. Alan yazın incelendiğinde ödül ve ceza kullanmayı gerektirmeyen, otoriter olmayan disiplin şekilleri olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımlardan hareketle çalışmada da çocukları disipline etmede kullanılacak stratejiler belirlenmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ödül, Ceza, Disiplin, Çocuk.

Abstract:

Boundaries are essential for a healthy communication and a safe learning environment. But no child is born knowing the boundaries. The duty of the parents is to help the child learn these boundaries and gain self-discipline depending on the child's development. The important thing in discipline is the formation of self-control in the child. This means not using reward, punishment or obedience training in the disciplinary process. Because reward and punishment are externally controlled behavior management techniques and when children are supervised by external directions, they cannot develop self-control skills. When the literature is examined, it is seen that there are forms of discipline that do not require reward and punishment and are not authoritarian. Based on these approaches, strategies that can be used to discipline children in the research were tried to be determined.

Keywords: Reward, Punishment, Discipline, Child.

1. GİRİŞ

Çocukların sosyal ve duygusal yönden sağlıklı bireyler olarak yetişmelerinde en büyük görev ebeveynlere düşmektedir. Ebeveynlerin doğumdan itibaren çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını karşılaması çok önemlidir. Çocukların duygusal ihtiyaçları karşılanmadığında yani çocuk ebeveynlerden yeteri kadar ilgi ve şefkat görmediğinde ya da ihtiyacı olan sevgi, koşullara bağlı olarak karşılandığında çocuk kendini değerli hissedemez. Bu durum kişilik gelişimini olumsuz etkiler. Ancak duygusal ihtiyaçların karşılanması da tek başına yeterli değildir. Çocuğun hayatı öğrenmesi, güvenli bir şekilde dünyayı keşfetmesi ve sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için duygusal ihtiyaçların karşılanması kadar önemli olan bir diğer unsur disiplindir. Doğduğu andan itibaren çevresinin farkında olan ve onu keşfetmek isteyen bebeğin, bu keşfi güvenli bir şekilde gerçekleştirebilmesi için kendisini güvende hissedebileceği sınırlara ihtiyacı vardır. Ebeveynlerin görevi bebeği için güvenli alanı oluşturacak sınırları belirlemektir. Bebekler güvenli sınırlar içinde keşif davranışlarında bulunurken zamanla öz disiplin kazanırlar.

Ancak disiplin kavramı bazı anne babalar ve öğretmenler tarafından katı ve sert olmayı gerektiren bir tutum olarak algılanmakta; ödül ve ceza bir disiplin aracı olarak görülebilmektedir. Oysa disiplinde *bağırma*, azarlama, yargılama, küçümseme, suçlama gibi çocuklara kendini kötü hissettirecek tutum ve davranışların yeri yoktur. Disiplinin amacı; çocukları korumak, hayatta mantıklı seçimler yapabilmeleri için bilgilendirmek ve onların davranışlarının uzun vadeli sonuçları üzerinde düşünmelerini sağlamaktır (Solter, 2017).

Bazı ebeveynler ödülün olumlu etkilerinin olduğunu (Kohn, 2019a), ödüllendirmenin cezalandırmaktan daha insanca olduğunu, çocuklara temiz ve tertipli olmanın, onlarla işbirliği yapmanın ödüllerle öğretilebileceğini düşünmektedirler. Ancak ödüller cezalardan pek farklı değildir (Kohn, 2019a; Solter, 2020c). Ödül bir koşula bağlı olarak verilen ve kişi tarafından cazip görülen bir obje ya da etkinliktir. Bir objeyi ödül yapan onun “koşul” olarak verilmesidir. Koşul olarak verilmeyen bir obje ödül olmaz. Emek karşılığında verilen obje ya da para ödül değildir (Bolat, 2020). Ceza ise davranışı değiştirmek amacıyla çocuğa karşı takınılan acı verici ya da saldırgan tutumlardır (Solter, 2020c). Ödül ve ceza davranışsal psikolojide hem tanım hem de uygulama olarak farklı kabul edilse de, her ikisi de özünde aynıdır. Hem ödül hem de ceza, aynı psikolojik modelden doğmuştur ve her ikisi de hemen hemen aynı mekanizma ile çalışmaktadır. Sadece biri olumlu, diğeri olumsuz olarak ifade edilmektedir. “Bunu yaparsan şunu alırsın” diyen kişi ile bunu yapmazsan başına şu gelir” diyen kişinin uyguladığı öğrenme kuramı birbirinden pek farklı değildir (Jakešovaa ve Sležakováb, 2016; Kohn, 2019a; Bolat, 2020). Her ne kadar ödüller, cezalardan çok daha yumuşak görünse de, gerçekte ödül vermek de çok sayıda görünmez tehlike barındırır. Ödülün yokluğu, cezaya eşdeğer olduğu için ödül kullanımı aslında ceza kullanımına benzer (Solter, 2020c). Aileler çocuklara ödül vaat ettiği an, aslında onları gizliden gizliye cezalandırmış olurlar. Çocuk o an cezalandırılmış hissetmeyebilir fakat ödül, içinde barındırdığı cezalandırılma ihtimalinden dolayı ödüllendirilen çocuk ceza endişesini içinde yaşar (Kohn, 2019a; Bolat, 2020). Örneğin bir ebeveyn, çocuğuna uslu durmayı sürdürmesi halinde pazar günü sinemaya götüreceğini söyler, çocuk ebeveynini kızdırır. Çocuk herkesin aşına olduğu bir tepki alır “Bu şekilde davranmaya devam edersen yarınki sirki unutabilirsin.” Ödülü bu şekilde ortadan kaldırmanın cezayla tehdit etmekten pek bir farkı yoktur (Kohn, 2019a). Bu nedenle “iyi” davranışları için sıklıkla ödüllendirilen çocuklar sık cezalandırılan çocuklar gibi güvensiz ve kaygılı olabilmektedir (Solter, 2020a). Özen-Altınkaynak vd. (2018) çocukların ödül ve ceza algıları ile öğretmenlerin disiplin hakkındaki görüşlerini ortaya koydukları araştırmada çocuklardan biri ödülü “ceza almamaktır” şeklinde tanımlamıştır. Araştırmaya katılan başka bir çocuğun “madalya alamamayı” ceza olarak ifade etmesi, ödüle ulaşamamanın da çocuk için ceza olabileceğini göstermektedir.

Alan yazın incelendiğinde disiplin ile ceza kavramlarının genellikle karıştırıldığı, doğru davranış kazandırma veya istenmeyen davranışları ortadan kaldırmaya yönelik sıklıkla ödül-ceza stratejilerinin kullanıldığı görülmektedir. Bu düşünceden hareketle araştırmada ödül ve cezanın çocuk disiplinindeki etkisi nedir ve bu yöntemlere ihtiyaç duyulmadan çocuklara disiplin kazandırmak mümkün müdür? sorularına alan yazın doğrultusunda cevap aranmıştır.

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Nitel desenli araştırmalarda verilerin toplanmasında kullanılan teknikler vardır. Bunlar gözlem, görüşme ve dokümanlardır (Kıral, 2020). Bu araştırmada verilerin toplanmasında ise doküman tarama deseni tercih edilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Ödül ve Cezanın Çocuk Disiplinindeki Etkisi Nedir?

3.1.1. Ödül ve Cezalar Davranışı Değiştirir mi?

Ödül ve onaylama aslında güdüleyici öğelerdir. Ancak bir davranışın kazanılması için kullanıldıklarında etkisiz kalırlar (Marshall, 2009). Çünkü doğru bir davranışın ebeveyn tarafından ödüllendirildiğini gören çocuk, bu davranışı ya ödülü elde etmek ya da ebeveynlerini memnun etmek için yapmaya devam edecektir. Aynı şekilde kendisine ödül verecek herhangi bir mekanizmanın olmadığını öğrenen çocuk, hâlihazırda kazanmış olduğu davranışı sürdürmeyi bırakacaktır; yani çocuğun davranışında bir sönme meydana gelecektir. Çünkü çocuk, gerçekte o davranışı yapmanın gerekli olduğuna veya kendisi için faydalı olduğuna inanmamış, sadece koşullanmıştır (Saban, 2002). Kohn (2019a) çocukların söylenileni o gün için yapması amaçlanıyorsa ödül ya da cezanın işe yarayabileceğini ancak ödüllerin beklenen değişimleri mümkün kılmayacağını ifade etmektedir. Marshall (2009) kişinin sorumluluk alması için onu istemesi gerektiğini, zorlamanın bu isteği uyandırmayacağını savunmaktadır. Ona göre istek, kişinin içinden gelen kendi seçimidir. Bu da ödül ve cezanın iç disiplini yerleştirmede etkisiz kalacağını gösterir (Marshall, 2009). Ebeveynlerin amacı çocuklarının sorgulamadan istenilenlere boyun eğmesi, söylenilenleri o an için yapması ise ödül ve ceza mantıklı stratejiler olarak kabul edilebilir. Ancak amaç çocukların doğru davranış kazanması ve iyi değerleri içselleştirmesi ise ödüller ve cezalar işe yaramaz; hatta tam tersi sonuçlar verebilir (Kohn, 2019a).

Bir işi yapmaları için çocuklara ödül vaat etmek çocukların o işe daha çok ilgi göstermesini sağlayabilir ve çocuklar o işle daha çok zaman harcayabilirler. Hatta ödüllendirilmek çocuklardaki heyecanı da üst seviyeye çıkarabilir. Fakat ödül ortadan kalkınca, çocuklar genellikle o işi yapmayı bırakırlar. Çünkü o işi ödül için yapmışlardır ve ödül ortadan kalkınca o işi yapmalarına gerek kalmayacaktır (Bolat, 2020). Ödüllerin uzun vadeye yayılan bir performans artışı sağlamaları için onların ya sürekli verilmesi ya da ödüllendirilme olasılığının sürekli canlı tutulması ve zaman içinde dozlarının artırılması gereklidir. Ödüller ne kadar sık kullanılırsa, onlara o kadar çok ihtiyaç duyulur. Çocuklara ne kadar sık ödül verilirse, o kadar sık ödül talep etmelerine yol açılır. Ödül uygulaması kısa zamanda alışkanlığa dönüşür (Marshall, 2009; Aypay, 2015; Kohn, 2019a). Çocuklara sürekli ödül (dış motivasyon) verilmesi, isteği (iç motivasyon) azaltır. Bir süre sonra kendi başına karar verme ve harekete geçme (motive etme) becerisi de kaybolur (Bolat, 2020).

Ceza için de durum pek farklı değildir. Ebeveynler kısa vadede çocuklara istediklerini ceza ile yaptırabilirler (Mackenzie, 2014; Kohn, 2019a); ancak çocukların istenmeyen davranışlarını uzun vadede değiştirmek istediklerinde cezalar etkisiz kalır (Yiğit, 2011). Cezanın etkisi çok kısa süreli ve geçicidir. Korku ve baskı sonucu değişim kısa süreli olur. Cezası biten “cezasını çekmiş”tir, ödemiş ve artık “özgür”dür. Cezalandırılmakla tehdit edilen çocuk, tehdit sürdüğü sürece söz dinlemeye veya kurallara uymaya zorlanabilir. Tehdit ortadan kalkınca davranış tekrarlanır. Ceza işe yaramayınca, daha fazlası uygulanır ve döngü sürer (Marshall, 2009). Özdemir ve Yılmaz (2019) yaptıkları araştırmada ödül ve ceza uygulamalarının kısa vadede çözüm getirirse de; uzun vadede kalıcı olması beklenen ve içselleştirilmeye ihtiyaç duyulan kazanımlarda yetersiz kaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Mackenzie (2014) yanlış davranışın anında durdurulmasında ceza yaklaşımının çok etkili olduğunu ancak uzun vadede yaralanmış duygulara, hasar görmüş ilişkilere ve öfkeli güç savaşlarına neden olacağını ifade etmektedir. Sege vd. (2018) de benzer şekilde cezaya bağlı olarak çocukta kısa süreli bir bastırma ve itaat gerçekleşse de cezanın zaman içinde çocuklar için yıkıcı etkiler bırakabileceğini; hatta cezayı uygulayan kişiye karşı nefret, öfke ve intikam duyguları besleyebileceklerini ifade etmektedirler. Holden vd. (2014) tarafından günlük aktiviteler sırasında ebeveyn-çocuk etkileşimlerini keşfetmek amacıyla yapılan bir çalışmada; 10 dakika içinde çocukların çoğunun (%73)

cezalandırıldıkları aynı davranışı sürdürdüğü belirlenmiştir. Gündüz ve Balyer (2011) tarafından yapılan araştırmada ödülün, dışsal bir güdüleyici olarak öğrencinin olumlu davranışlarının sıklığını arttırsa da, uzun vadede öğrenmeye dair merak, ilgi, içsel motivasyon ve sebatı olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmada istenmeyen davranışların gerçekleşme sıklığını azaltmak amacıyla kullanılan ceza yönteminin, davranış değiştirme ve oluşturma sürecinde uzun vadede olumlu bir sonuç vermediği görülmüştür. Sonuç olarak denilebilir ki cezanın beklenen davranışın kazanılmasına veya istenmeyen davranışın tekrar etmemesine etkisi sınırlıdır ve potansiyel olarak zararlı yan etkileri daha fazladır (Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health[CPACFH], 1998).

3.1.2. Ödül ve Ceza Özdenetim Sağlar mı?

Disiplinin temel amaçlarından birisi de özdenetim kazandırmasıdır. Çocuk denetim altında değilken de öğrendiklerini uygulayabiliyor, yalnız başına kaldığı zaman kurallara uyuyor, davranışlarını kendi düzenleyebiliyor, isteklerini erteleyebiliyor, vizyonuna ulaşmak için disiplinli çalışıyorsa, özdenetim becerisi kazanmıştır. Öz denetim becerisi kazanmış bir çocuğun sürekli dışarıdan kontrol edilmesine gerek yoktur (Yörükoğlu, 2011; Bolat, 2020). Ancak ebeveynler ve öğretmenler tarafından çocuğa sürekli ödül ve ceza verilmesi çocuğun özdenetim gelişimini büyük oranda engellemektedir. Çünkü ödül ve ceza, dış denetimli davranış yönetimi tekniğidir. Çocuklar dıştan gelen yönlendirmelerle denetlendiğinde özdenetim becerisi geliştiremezler (Marshall, 2009; Gordon, 2015; Bolat, 2020). Çünkü dış denetim mekanizmasıyla sürekli kontrol edilen çocuklar, bir süre sonra kendini kontrol etmeyi bırakır ve kendi öz denetim mekanizmasını geliştirme ihtiyacı duymazlar. İç denetim gelişmedikçe de aileler daha çok dış denetim mekanizması kullanma yoluna giderler. Böylece kısır bir döngü başlar ve sürekli birbirini beslemeye devam eder. Bu da çocuğun disiplin gelişimiyle beraber hem başarısını hem de mutluluğunu olumsuz etkiler (Bolat, 2020).

Övgü için de durum pek farklı değildir. Gordon'a (2015) göre sık övgü alan çocuklar ebeveynlerini mutlu edebilecek davranışları yapmayı, mutsuz edebilecek davranışlardan kaçınmayı öğrenirler. Bazı ebeveynler için bu çok istenen bir davranıştır; ancak böyle çocuklar yeniliğe kapalı, kendi kendini yönetemeyen, yaratıcılığı gelişmemiş kişiler olmaya adaydırlar (Gordon, 2015). Reeve'e (2014) göre ödüllendirme davranışı öğrencinin kendini düzenleme (öz denetim) yeteneğini zayıflatmaktadır (Akt. Özdemir ve Yılmaz, 2019). Özdemir ve Yılmaz (2019) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerin çoğunluğu, ödül ve ceza doğru kullanılsa da uzun süreli kullanımının, öğrencilerin öz denetim becerilerinin gelişimine ciddi zararlar verdiği yönünde görüş belirtmişlerdir.

3.1.3. Ödül ve Ceza Ebeveyn-Çocuk İlişisini Nasıl Etkiler?

Her çocuk, ne yaparsa yapsın, koşulsuz ve derin bir sevgiyle sevildiğini bilmeye ihtiyaç duyar. Ancak ödül, övgü ve ceza gibi kontrol mekanizmaları kullanılarak sevginin ifade edilmesi pek mümkün değildir (Solter, 2020a; 2020c). Gerçek sevgide koşul yoktur ancak ödülde koşul vardır. Bu nedenle ödülün bir "yapay sevgi" aracı olduğu söylenebilir; çünkü ödüllerin ya da diğer kontrol yöntemlerinin çocuğa verdiği mesaj, ancak ebeveynlerini memnun etmesi veya beklentilerini karşılması koşuluyla sevgi göreceğidir. Aslında pek çok ebeveyn bu mesajı gönderme niyetinde değildir; ama çocuğun zihninde oluşan izlenim bu şekildedir (Kohn, 2019a; 2019c; Solter, 2020a). Aslında pek çok ebeveyn çocuğunu koşulsuz sever; ancak önemli olan ebeveynin çocuk için beslediği duygular değil, çocuğun bu duyguları nasıl deneyimlediği ve ebeveynlerinin kendisine olan tutumlarını nasıl değerlendirdiğidir (Kohn, 2019c).

Ebeveynlerinin sevgisinin okul başarısı, doğru davranış veya olumsuz duyguları bastırma gibi koşullara bağlı olduğunu düşünen çocuklarda zamanla değersizlik duygusu oluşabilir. Başarılı olan çocuk başarısıyla kabul gördüğünü düşündüğü için kendisini değersiz hissedebilir. Kabulünü sürdürmek için kendini sürekli başarılı olmak zorunda hissedebilir (Bolat, 2020). Bazı ebeveynler çocuklarının istedikleri gibi davranması için sevgiyi geri çekme yöntemini kullanmaktadırlar. Sevgiyi geri çekmek, çocuğun davranışını değiştirmemesi hâlinde ebeveynin ona duygusal acı çektireceği mesajını iletir. Çocuk, ebeveynin sevgisini yitirme olasılığından dolayı, geçici olarak ebeveynin istediği gibi davranır.

Hoffman'a göre, sevginin geri çekilmesi, bazı durumlarda sert cezalardan daha da yıkıcı olabilmektedir. Ebeveyn, sevgisini ne kadar süreyle geri çekeceğini bilse bile çocuk bunu bilmeyebilir. Çünkü çocuk tümüyle ebeveynine bağımlıdır ve ebeveynin davranışının geçici doğasını idrak edecek deneyimden ve zaman kavramından yoksundur (Kohn, 2019c).

Cezalar şiddet içersin ya da içermesin çoğunlukla ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin zedelenmesine neden olur (Gordon, 2015; Solter, 2020c). Özellikle fiziksel cezalar aile bireyleri arasında sosyal mesafe oluşmasına neden olabilir. Dayak yiyen çocuklar, kendilerini ebeveynlerinden daha uzak hissedebilir, onlar tarafından anlaşılmadıklarını düşünebilir ve kafalarını kurcalayan sorunlar hakkında onlarla daha az iletişim kurabilir (Solter, 2020c).

3.1.4. Ebeveynler Neden Ödül ve Ceza Kullanmaktadır?

Ödül ve ceza kullanmanın çocuklar için bir yararı olmamasına rağmen ebeveynler neden bu yaklaşımları kullanmakta ısrar etmektedirler? Bunun pek çok nedeni vardır. Bu nedenlerden biri, ödül ve cezanın genellikle istenmeyen davranışı o an için durdurması; kısa vadede işe yarıyor olmasıdır. Bir davranışın neden yapılmaması gerektiğini çocuklara açıklamak çaba ve sabır ister. Çocuklara öz denetim becerisi kazandırmak ve çocukların sorumluluk duygusuyla hareket etmelerini sağlamak için zamana ve yeteneğe ihtiyaç vardır. Ancak çocuklara ödül veya ceza vermek için çabaya, ince düşünmeye, sabra veya zamana gerek yoktur (Kohn, 2019a).

Uzun vadede etkili olmamasına rağmen yetişkinlerin cezaya başvurmalarının bir başka sebebi de geçmiş deneyimlerinin bireylerin ileriki hayatlarında disiplin stratejisi geliştirmek için kullandıkları bir döngüdür (Saban, 2002; Nelsen, 2019). Bazı ebeveynler çocukluklarında öyle gördükleri (ceza alarak büyüdükleri ve başka ne yapacaklarını bilmedikleri) için bunun doğal bir şey olduğunu düşünür; bunun etkili olup olmadığını sorgulamazlar. Başarısız olduklarında sorunun, yöntemlerinde değil çocuklarında olduğunu düşünürler (Mackenzie, 2014). Bilir vd. (1991) Türkiye'nin 16 ilinden 4-12 yaşlar arasındaki 50.473 çocuğun katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada ebeveynlerinin ceza geçmişinin çocuklarına uyguladıkları cezalarda etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Bütün anne babalar ebeveyn olarak görevlerini hakkıyla yapmak ve böylelikle kendilerini iyi hissetmek isterler. Bazı ebeveynler görevlerinin kurallar koymak ve çocuklarının bu kurallara uymasını, uymazlarsa da sonuçlarına katlanmalarını sağlamak olduğunu düşünürler (Bolat, 2020; Solter, 2020c). Bazı ebeveynler kontrolü yitireceklerinden ve ebeveyn olarak işlerini yapamaz hâle geleceklerinden korktukları için ödül ve ceza yöntemini kullanırlar (Nelsen, 2019; Faber ve Mazlish, 2020). Çocuklarına ceza verdiklerinde çocukların yaptıkları yaramazlığın "sonucundan kaçmalarına" izin vermemek için "bir şey yapmış" olduklarına ve bunun da işe yaradığına inanırlar. Durumu yeniden kontrol altına aldıklarını zannettikleri için kendilerini de rahatlamış hissederler (Nelsen vd., 2007; Filliozat, 2020). Ailelerin cezayı tercih etme nedenlerinin araştırıldığı bir çalışmada aileler çocuklarına eğitim, otorite, disiplin, saygı ve sorumluluğu öğretmek için ceza verdiklerini ve onlardan saygılı, çalışkan, itaatkar, yardımsever ve dürüst olmalarını beklediklerini ifade etmişlerdir (Kutlu vd., 2007).

3.2. Ödül ve Ceza Kullanmadan Çocukları Disipline Etmek Mümkün müdür?

Her çocuk birbirinden farklıdır ve hiçbir ebeveynlik yaklaşımı ya da stratejisi her zaman, her durumda işe yaramayacaktır. Çocukların büyüme sürecinde sürekli değişim gösterdikleri de göz önünde bulundurulduğunda özdenetim becerileri yüksek, sorumluluk sahibi, başarılı ve mutlu çocuklar yetiştirmenin tek bir yolu, yöntemi olmadığı açıkça görülmektedir. Ancak şu bilinen bir gerçektir ki her çocuğun sevgiye, ihtiyaçlarının karşılanmasına ve disipline ihtiyacı vardır. Disiplin denilince gerek yetiştirilme tarzından gerek eğitim sisteminden kaynaklı olarak ilk akla gelen ödül ve ceza olsa da alan yazın incelendiğinde; ödül ve ceza kullanmayı gerektirmeyen, otoriter olmayan disiplin şekillerinin de olduğu rahatlıkla görülebilir. Araştırmanın bu kısmında da söz konusu disiplin yaklaşımlarına değinilmiştir.

Çocuk psikolojisi üzerine çalışmalar yapan Amerikalı Psikolog Aletha Solter, ödül ve ceza içermeyen, sert ve baskıcı olmayı gerektirmeyen bir disiplin yaklaşımını savunmakta ve bu yaklaşımı “demokratik ebeveynlik” olarak ifade etmektedir. Solter’a (2020a) göre etkin disiplin güçlü ebeveyn-çocuk bağı ve çocuğun doğasında var olan ait olma, katkıda bulunma ve öğrenme arzusu üzerine inşa edilmelidir. Disiplinin amacı, çocukları doğal iş birliği eğilimini geliştirebilecekleri şekilde yetiştirebilmektir. Bu da cezanın, ödülün ya da “itaat eğitiminin” kullanılmaması anlamına gelmektedir. Bu yaklaşım, çoğu kişinin korktuğu gibi bencil ve talepkâr çocuklar yaratmaz. Tam tersine, bu şekilde büyütülen çocuklar, sevecen, işbirlikçi ve fedakâr olurlar. Böylece hem çocukla yakın ve karşılıklı saygıyı içeren ilişki kurulur hem de sonraki yıllarda daha az disiplin sorunu ve güç kavgası ile karşılaşılır (Solter, 2020b).

Nelsen vd. (2007) çocuklara davranışlarının başkalarını da etkilediğini ve eğer başkalarına zarar verirlerse bir yetişkinin onlara bu davranışı durdurmalarında yardım edeceğini öğreten bir disiplin yaklaşımını savunmakta ve bu yaklaşımı “demokratik disiplin” olarak ifade etmektedir. Nelsen’a göre birçok ebeveyn ya çok kontrolcü ya da aşırı hoşgörülüdür; bu nedenle sürekli suçluluk hisseder ve iki uçta tereddütle gidip gelirken tutarlı olmayı başaramaz. Pozitif disiplini tercih eden ebeveynler ise hoşgörülü bir kararlılık uygularlar. Kriz durumlarında bile çocuklarına ve kendilerine saygılarını kaybetmeden, bağırmadan, baskılamadan, tehdide başvurmadan sakin ve arkadaş canlısı bir tavırla çocuklarına olayları nasıl daha doğru bir biçimde yönlendirebileceklerini öğretmede aktif rol alırlar. Bu disiplin şeklini kullanan ebeveynler, çocuklarını kontrol ederek değiştirme yerine ihtiyaç hâlinde kendilerini değiştirirler. Kendilerine ve çocuklarına hata yapma, mükemmel olmama ve tekrar tekrar deneme şansı verirler. Çünkü bu yaklaşıma göre hatalar, insan olmanın gereği ve öğrenmenin iyi bir yoludur (Nelsen vd., 2007; Oskay, 2020).

Klinik psikiyatri profesörü Dr. Daniel J. Siegel ile çocuk ve ergen psikoterapisti Dr. Tina Payne Bryson tarafından kaleme alınan “Dramsız Disiplin” adlı kitapta bütün beyin disiplin yaklaşımından bahsedilmektedir. Siegel ve Bryson’a göre etkili disiplinin iki temel hedefi vardır. Bunlardan ilki çocukların iş birliği ve doğru olan şeyi yapmalarını sağlamaktır. İş birliği kısa vadeli hedefken, ikinci hedef daha uzun vadeli. Bu hedef, çocukların zor durumlar, engeller ve kontrolü kaybetmelerine neden olabilen duygusal fırtınalarla dirençli bir şekilde baş etme kapasitesi geliştirecek şekilde eğitilmesine odaklanır. Bunlar o andaki anlık davranışın ötesinde genellenebilen ve yalnızca şu an için değil, daha sonraki çeşitli durumlarda da kullanılabilen içsel becerilerdir. Disiplinin bu içsel ikinci hedefi, çocukların irade gücü ve vicdan geliştirmelerini sağlamaktır. Böylece otorite figürleri etrafta değilken bile çocukların dikkatli ve özenli olmaları, başarılı ilişkiler kuran nazik ve sorumluluk sahibi insanlar olmaları sağlanır (Siegel ve Bryson, 2020a).

Alfi Kohn “Koşulsuz Ebeveynlik” ve “Ödüllerle cezalandırılmak” adlı kitaplarında disiplin ve öz disiplin kavramlarına farklı bir perspektiften bakmaktadır. Kohn’a göre disiplin, çocuğun öz disipline sahip olacağına güvencesini vermemektedir. Çocuğun yetişkinlerin isteklerini ve değerlerini “içselleştirmesini” beklemek; yetişkinler yakınlarda olmadığı zamanlarda bile beklentiler doğrultusunda hareket etmesini sağlamak, daha iyi bir yöntem değildir. Öz disiplini destekleme inancı zamanla çocuğun davranışlarını uzaktan kumandayla yönetme şekline dönüşebilir. Bu da yalnızca daha güçlü bir itaati doğurur. Çocuğun ebeveynlerine ait değerleri içselleştirmesi ile kendi değerlerini oluşturmasını sağlamak aynı şey değildir (Deci ve Ryan, 1995 akt., Kohn, 2019c). Kohn çocuklarda itaat sağlamak için ödül, övgü, ceza, tehdit gibi tekniklerin kullanılmasını “koşullu ebeveynlik” olarak ifade etmektedir. “Koşulsuz ebeveynlik”i ise çocukların sorumluluk sahibi olmasını, kendi kararlarını alabilen bireyler olarak yetişmeleri için çocuklarla birlikte çalışmayı mümkün kılan tekniklerin kullanıldığı bir yaklaşım olarak tanımlar. Ayrıca yaklaşımında ebeveynlerin kısa vadeli itaat sağlamaya odaklanmalarından uzun vadeli hedeflere yönelmeleri, kendi taleplerini dikkate almak yerine çocuğun neye gereksinim duyduğuna odaklanmaları ve bir tek davranışı görmek yerine çocuğu bir bütün olarak görmeleri gerektiği üzerinde durur (Kohn, 2019c).

Çalışmanın bundan sonraki bölümünde söz konusu yaklaşımlardan hareketle araştırmanın ikinci temel sorusu bağlamında çocukların disipline edilmesinde kullanılabilecek çeşitli stratejiler açıklanmaya çalışılacaktır. Bu stratejilerin hem çocuğun gelişimini hem de ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiyi destekleyeceği düşünülmektedir.

3.2.1. Koşulsuz Sevgi

Her çocuğun koşulsuz olarak sevildiğini, yetersiz kalsa veya başarısızlığa uğrasa bile olduğu gibi kabul edileceğini bilmeye ihtiyacı vardır (Kohn, 2019c). Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarına verebilecekleri en büyük hediye koşulsuz sevgidir (Nelsen vd., 2007). Ancak alışılmış ebeveynlik yaklaşımlarının, yani ödül, övgü, ceza ve diğer kontrol yöntemlerinin çocuğa verdiği mesaj, ebeveynlerin istediği gibi davranmaları koşuluyla sevgi göreceklere şeklindedir ve koşullara bağlanmış sevgi çocuğun ihtiyacını karşılamayabilir (Kohn, 2019c). Bazı ebeveynler, çocuklar doğru davranışlar gösterdiklerinde ya da başarılı olduklarında onlara sevgilerini gösterirler. Oysaki çocukların yaramazlık yaptıkları ya da başarısız oldukları zamanlar ebeveynlerine en çok ihtiyaç duydukları anlardır (Siegel ve Bryson, 2020a).

Disiplin eğitiminin etkili olabilmesi için öncelikle çocukların kendilerinin sevildiğini ve güvende olduğunu hissetmesi gerekir. Çünkü sevgi ya da çocuk açısından kabul edilme/parçası hissetme duygusu çocuğa sunulabilecek en etkili stratejidir. Çocuk sevgi ve güven temelli ilişkiler kurarak kendini değerli hisseder. Çocuğa değerli olduğunu hissettirmek de onun disiplin eğitimini ve karar alma süreçlerini olumlu yönde etkiler (CPACFH, 1998). Özetle ebeveynlerinin sevgisine güvenen çocuklar, ebeveynlerinin isteklerine uymaya daha istekli olurlar. Ancak ebeveynin istekleri mantıklı, çocukların anlayabileceği gibiyse ve onları gerçek ihtiyaçlarından mahrum bırakmıyorsa çocuklar işbirlikçi bir tavır sergilerler (Solter, 2020c). Ayrıca çocuklar sevildiklerini, aileye ait olduklarını ve önemsendiklerini hissettiklerinde, toplumun mutlu bir üyesi olarak potansiyellerini gerçekleştirme fırsatını yakalarlar (Nelsen vd., 2007).

3.2.2. Çocuğun Duyguları ile Bağlantı Kurma

Her çocuk her ebeveynlik durumu gibi farklıdır. Fakat neredeyse her durumda geçerli ve doğru olan, etkili disiplinin ilk adımı olan, ebeveynlerin çocuklarıyla duygusal olarak bağlantı kurmalarıdır. Bağlantı ebeveynlerin, tüm dikkatlerini çocuklarına vererek onları dinlemeleri onların sorun çözmeye yönelik girişimlerine değer vermeleri ve kabul edilmeyen davranışlarda bulduklarında onların yanında olmaları anlamına gelmektedir (Siegel ve Bryson, 2020a). Çocukla bağlantı kurmada fiziksel temas, empati gösteren yüz ifadeleri, şefkatli bir ses tonu ve yargılayıcı olmayan dinleme ve çocukların duygularını kabul etme önemlidir (Siegel ve Bryson, 2019). Disiplin sırasında çocuklarla bağlantı kurmak, çocukların her istediğini yapmalarına izin vermek anlamına gelmez. Aslında bunun tam tersidir. Çocukları gerçekten sevmenin ve onlara ihtiyacı olanı vermenin bir yolu da açık ve tutarlı sınırlar sunmak, hayatlarında tahmin edilebilir bir yapı kurmaktır (Siegel ve Bryson, 2020a). Grusec (2020) ebeveynlerin çocukla kurduğu duygusal bağın, disiplinin çocuk tarafından algılanmasında farklılık oluşturabileceğini ifade etmektedir. Örneğin çocukla kurulan bağ kuvvetli ise kurallara uymada ve uygulanacak stratejilerde çocuklar çok daha uyumlu olabilir.

3.2.3. Çocukla Gerçek İlişki Kurma

Çocukla gerçek bir ilişki kurabilmek çocuğa kendini değerli hissettirir. Gerçek bir ilişkinin temelinde güven, saygı ve anlayış vardır. Çocuğuyla gerçek bir ilişki kurmak isteyen ebeveynler '*çocuğumu nasıl anlayabilirim ona nasıl yardımcı olabilirim*'e odaklanır. Anlaşılan, fikirlerine saygı duyulan çocuklar ve gençler de kendilerini değerli ve önemli hisseder. Anlaşılanın ve kabul görmenin verdiği doyum çocukların ebeveynlerine karşı olumlu duygular beslemelerini sağlar. Ebeveynlerin iletişim becerilerini kullanarak çocuklar üzerindeki etkileri arttıkça, onlara istenilen bir davranışı kazandırmak veya çocukların istenmeyen davranışlarını değiştirmek için güce dayalı yöntemler kullanmaya ihtiyaç duymazlar. Anne, çocuğuna "dişlerini fırçala" dediğinde çocuğuyla ilişki kurmuş olmaz; sadece talimat vermiş olur. Bunun yerine "haydi dişlerimizi fırçalayalım" derse ve o işi birlikte yaparsa onunla ilişki kurmuş olur (Gordon, 2015; Bolat, 2020). Böylece ebeveynler çocukların karşı koymaları (mücadele tepkileri) veya içe kapanmalarıyla (kaçış tepkileri) uğraşmak durumunda kalmazlar. Çocuklarının kendilerini denetleyebilen, disipline edebilen, sorumlu kişiler olmalarına yardımcı olmuş

olurlar (Gordon, 2015). Ebeveynlerin çocukları disipline ederken dikkat etmeleri gereken önemli bir nokta da sakin ve sevecen olmaları; sevecen bir empatiyle açık ve tutarlı sınırları birleştirmeleridir. Bir başka önemli nokta ise ebeveynlerin çocuklarında değiştirmek istedikleri davranışlarıyla ilgili konuşurken ses tonlarını doğru kullanmalarındır. Ebeveynlerin ses tonlarını yükseltmeleri çocukların iş birliği yapmak yerine direnç göstermelerine neden olabilir. Özetle ebeveynler çocuklarına sevgi, saygı, sıcaklık ve şefkat iletecek şekilde etkileşim kurdukları, disiplinde açık ve tutarlı davrandıkları sürece (Sigel ve Bryson, 2020a) ödül ve ceza gibi kontrol mekanizmalarına ihtiyaç duymazlar.

3.2.4. Çocukların Ağlamasını Kabul Etme

Çocuklar koşulsuz sevildiklerini ve kabul edildiklerini bilmeye ihtiyaç duyar. Çocukların sadece keyifli olduklarında ve gülümsediklerinde onaylanmaları ve sevimliliği, büyükleri memnun etmek için acı veren duygularını bastırmalarına yol açar. Çocukların acı veren duygularını kabul etmek onlarla sağlıklı bağ kurulmasını sağlar. Ebeveynlerinin kucaklarında ağlamalarına izin verilen çocuklar anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissederler. Ebeveynlerin açık bir şekilde çocuğun ağlamasına karşı çıkmaya da onun dikkatini dağıtmaya yönelik girişimde bulunmaları çocuklar tarafından duygusal bir terk ediliş olarak algılanabilir. Çünkü çocuklar öfke, acı ve korkularını dinleyebilen ve kendileriyle empati kuran ebeveynlere ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle ağlayan çocuğu cezalandırmak ya da reddetmek yerine duygularını kabul edip ona uygun yanıt vermek çok önemlidir (Solter, 2020b). Çocukların ihtiyaç duyduğunda ağlaması için duygusal güvenlik sağlanmadığında parmak emme ya da aşırı yemek yeme gibi kontrol kalıpları edinebilirler. Ağlayarak streslerini boşaltan çocuklar genellikle keyifli, dingin, rahat, işbirliğine açık, şiddetten uzak ve kendi kendine yeten bir ruh hâli içinde olurlar (Solter 2020a; 2020b).

3.2.5. Çocukların Gelişimsel Özelliklerini Dikkate Alma

Gelişim sürecinde her dönemin kendine has bazı özellikleri vardır. Bir dönemde çok uyumlu olan ve yetişkinleri memnun etmek için uğraşan çocuklar, başka bir dönemde işbirliğine karşı direnç gösterebilirler.

Çocuklar özellikle 2 yaşına geldiklerinde, hayatının kontrolünü mümkün olduğunca ellerine almaya can attıkları bir gelişim aşamasına girerler. Bu dönemde karşı çıkma eğilimleri çok güçlü olur. Ayrıca bu dönemde görülen güçlü özerklik isteği her türlü doğal işbirliği eğilimini gölgede bırakıyor gibi görünebilir. Yine de bu dönemde, çocuklara anlayış, sabır ve saygı gösterilirse çocuklar işbirliği göstermeye devam ederler. 3-4 yaşındaki çocukların beyinleri hazzı erteleme, duygusal durumlarını düzenleme, dürtülerini kontrol etme ve öfkeyi uygun şekilde yönetme yetileri, kendi duygularını anlayıp sakince ifade edecek kadar gelişmemiştir (Oskay, 2020; Solter, 2020c; Sigel ve Bryson, 2020a). Bu yaşta çocuklar için beklemek zordur ve yüzeye çıkmış şiddetli duygular bu işi daha da zorlaştırır (Sigel ve Bryson, 2020a). Bu nedenle üç yaşın altındaki bir çocuğun ihtiyacını ya da yapmak istemediği bir davranışı bağırarak ifade etmesi kabul edilebilir. Ebeveynlerin yapacağı en iyi şey, olabildiğince sakin kalarak çocuğun sakinleşebilmesi için onun yanında olduklarını ve onu koşulsuz kabul ettiklerini hissettirmeleridir. Çocuk sakinleştikten sonra çocuğun davranışı hakkında konuşulmalıdır. Ebeveynlerin sakin yaklaşması çocuk için de bir model olur. Çocuk zamanla duygularını ve isteklerini sakin bir şekilde ifade etmeyi öğrenir. Özetle ebeveynlerin çocukların gelişim özelliklerini göz önünde bulundurması ve onlardan beklentilerinin gerçekçi olması onların olumsuz duygularını kabul etmelerini kolaylaştırır. Ebeveynleri tarafından duyguları kabul edilen ve anlaşılan çocuklar genelde kısa sürede sakinleşebilir ve ebeveynleri ile iş birliği yapmaya açık hale gelebilirler.

3.2.6. Sınırları Belirleme

Çocukları sevip onlara ihtiyaç duydukları şeyleri vermek açık ve tutarlı sınırlar gerektirir (Sigel ve Bryson, 2020a). Çocuklara konulan doğru sınırlar; çocukta olumlu hisleri, huzuru ve dengeyi artırır. Sınırlar bazı ebeveynlerin korktuğu gibi çocukta bedensel ya da ruhsal kısıtlanma, olumsuz his,

mutsuzluk duygusu oluşturmaz (Oskay, 2020). Çünkü sınır koymak, katı kurallar koymak demek değildir; kurallara uyan çocuk da itaat eden çocuk anlamına gelmez. Sınırlandırılmış alan, çocuklar açısından güvenlik alanıdır. Sınırlar çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlamakla birlikte sorumluluk bilincine sahip, özgüveni yüksek bireyler olmalarını da sağlar (Yavuz, 2016; Eriş, 2019; Nelsen vd., 2019; Oskay, 2020). Tam tersine sınırların yokluğu çocuklarda stres yaratır. Stresli çocuklar daha tepkilidir (Sigel ve Bryson, 2020a) ve sınırları olmadan büyütülen çocuklar, kendilerini güvende hissetmez (Oskay, 2020). Bu nedenle her ailenin belirli kuralları ve kolay anlaşılabilir politikaları olmalıdır. Çocuklar kendilerine fırsat verilirse, davranışlarını belirleyecek kuralları ebeveynleriyle birlikte koyabilecek yetenektedir (Gordon, 2015). Küçük çocuklar için sınırların ebeveynler tarafından belirlenmesi doğru bir yaklaşım olsa da daha büyük çocuklar kuralları ve sınırları belirleme sürecine mutlaka dahil edilmeli; eğer sınırlar ebeveynler tarafından konulacaksa çocukların beklentileri, gereksinimleri ve istekleri dikkate alınmalıdır. Böylece çocuklar kuralları daha çok benimserler. Çocuklar daha küçükken sınırlar daha dar iken çocuk büyüdükçe sınırlar genişletilmelidir (Nelsen vd., 2007; Döğüşgen, 2010; Eriş, 2019). Fazlasına kaçmadan, gerçekçi sınırlar içinde olmaya dikkat edilerek ama çocuğun mutlaka yaşına göre bir merak ve keşif alanı da tanınarak sağlıklı bir güvenlik alanı yaratılmalıdır (Döğüşgen, 2010; Oskay, 2020). Çocukların kontrolden çıktıkları, öfkeli ya da yorgun oldukları anlarda ebeveynlerin kural koymaya veya kuralları kabul ettirmeye çalışmaları doğru değildir. Kurallar çocukların sakin oldukları bir zamanda konuşulmalıdır (Sigel ve Bryson, 2020a). Küçük çocuklar kuralları unutabilir. Ebeveynlerin bunu bilmesi çocuklarına karşı daha hoşgörülü olmalarını sağlayacaktır. Kurallar mümkün olduğunca çocuğa kimsenin olmadığı bir ortamda sakin bir ses tonuyla ve onun göz hizasına inilerek hatırlatılmalıdır. Böylelikle çocukların sınırlara direnç gösterme olasılığı azaltılmış olur.

3.2.7. Sınırlı Seçenekler Sunma

Kendilerine emir ve komut verilen küçük çocuklar, ne yapacaklarına ilişkin kendi seçme haklarının ellerinden alındığını düşündükleri için genellikle işbirliğine karşı şiddetli bir direnç gösterirler. Üstelik çocuğun istekleriyle çelişen bir komutun yerine getirilmesini sağlamanın tek yolu ödül ya da ceza kullanmaktır (Holt, 1984 akt. Solter, 2020c). Emir vermenin bir alternatifi de çocuklara seçenekler sunmaktır. Seçme hakkı verilen çocukların, ebeveynleriyle işbirliği yapma olasılığı daha yüksektir (Karp, 2006; Solter, 2020c). Bu nedenle çocuklara mümkün olduğunca en az iki makul seçenek arasından seçim yapma fırsatı sunulmalıdır. Seçeneklerin de uygun ve kabul edilebilir olmasına özen gösterilmelidir. Küçük çocuklar genellikle sınırlı seçeneklere karşı olumlu karşılık verir. “Karşıdan karşıya geçerken sağ elimi mi sol elimi mi tutmak istersin? Sen karar ver!” denildiğinde çocuk kendinde bir otorite ve güç hissederken ebeveynleri hâlâ ona bir şey öğretiyor ve onu koruyor olacaktır. Özellikle çocuklara “sen karar ver” diye eklemek onlara kendilerini güçlü hissettirecektir. Çocuklar büyüdükçe sunulan seçimlerin daha geniş olması gerekir, yoksa ebeveyn ve çocuk arasında güç mücadelesi yaşanabilir (Nelsen vd., 2007).

3.2.8. Rutinler oluşturma

Çocuklara sınır konulurken kullanabilecek en güçlü yöntemlerden biri de rutinler oluşturmaktır. Çocuklar rutinleri sever; bu onlar için bir o kadar rahatlatıcıdır. Çocuklar rutinelere ilk aylardan itibaren ihtiyaç duyar, rutinlerin varlığıyla kendilerini güvende hissederler. Uyku saati, beslenme saati, banyo saati, ödev saati... Her şey bir düzen ve tekrar içindeyse çocuklar kendilerini güvende hisseder ve her şey onlar açısından kolaylıkla işler. İyi rutinler belirlemek, hem ebeveynlere hem de çocuklara uzun vadede yararlar sağlayacaktır. Bunlar daha sakin bir atmosfer, güven ve çocuklar için hayat tecrübesidir. Çocuklar durumun gerektirdiklerine odaklanmayı, yapılması gereken şeyi yapılması gerektiği için yapmayı öğrenir. Çocuklar kendi davranışlarının sorumluluklarını almayı, becerikli olduklarını ve aileye katkı sağlayacaklarını öğrenir (Nelsen vd., 2007; Oskay, 2020).

3.2.9. Davranışın Nedenine Odaklanma

Davranışlar, duygularla düşüncelerin, gereksinimlerle isteklerin dışarıdaki ifadeleridir. Önemli olan salt davranış değil, o davranışta bulunan çocuktur. Çocuk veri girdisini nasıl işleyeceği bilinen, öngörülebilir bir bilgisayar değildir. Öyle ya da böyle davranmasının pek çok nedeni vardır. Çocuklar bazen ebeveynleri ile iş birliği yapmaz ya da davranışları rahatsız edici, acı verici, yıkıcı ve tehlikeli olabilir. Çocuğun böyle davranması yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunun göstergesidir. Ebeveynler tarafından yaramazlık olarak nitelendirilen bu davranışlar genellikle çocukların duygusal olarak aşırı yüklenmesinin sonucudur. Böyle durumlarda bir ihtiyacın ya da şiddetli bir duygunun dışı vurumu saldırganlık, saygısızlık veya iş birliğine karşı olmak şeklinde ortaya çıkabilir (Gordon, 2015; Kohn, 2019c; Solter, 2020c). Solter (2020c) çocukların kabul edilemez davranışlarının üç temel nedeni olabileceğini ifade etmektedir. Bunlar: çocukların karşılanmamış ihtiyaçları, birikmiş acı veren duygularının olması ya da yeterli bilgiye sahip olmamalarıdır. Kabul edilemez davranışlar çoğunlukla bir yardım çığılığı olarak değerlendirilebilir. Bazen çocukların o sırada kendilerini boğan duyguları arasında yardım istemek için düşünebildikleri tek yöntem bu olabilir. Bu şekilde davranmayı bilinçli seçmeseler de davranışlarının amacı genellikle birilerinin kendilerini fark etmesini, ne kadar kötü hissettiklerini anlamasını ve birikmiş duygularını boşaltmak için ihtiyaç duydukları güvenli ortamı oluşturacak adımları atmasını sağlamaktır (Solter, 2020c). Yeni bir kardeşi olan çocuğun problemleri davranışları anne babasının kardeşiyle daha çok ilgilendiklerini düşünmesinden, anne babasının sevgisi kaybetme korkusundan kaynaklı olabilir. O zaman anne babaların yapması gereken bu korkuyu gidermeye çalışmak, çocuğun sevgi ihtiyacını karşılamak olmalı; çocuklarının korkusunu ifade etme biçimlerini bastırmaya çalışmak olmamalıdır (Kohn, 2019c). Ödül ve ceza tam da bunu yapar. Ebeveynler çocuğun gereksinimini ortaya çıkarmaya odaklanmak yerine davranışı cezalandırılacak bir yaramazlık olarak gördüklerinde, davranışın nedenini anlama ya da çocuğun kendi kendine karşılayamadığı gereksinimini karşılama fırsatını kaçırmış olurlar (Gordon, 2015; Kohn, 2019c). Ödül ve ceza yöntemiyle ebeveynler çocuğun görünen problemleri davranışını geçici olarak ortadan kaldırırsalar da zamanla problemin daha da artmasına neden olurlar. Davranışların nedenlerini anlamaya ve sorun gidermeye çalışılırken asla göz ardı edilmemesi gereken şey, ne olursa olsun çocuğun sevildiğini ve anlaşıldığını bilmesidir. Özellikle çocuklar zor dönemlerden geçerken anne babasının sevgisine her zamankinden daha çok ihtiyaç duyar (Kohn, 2019c). Heron'a (1977) göre ebeveynlerin böyle durumlarda yapmaları gereken şey kararlı ama sevgi dolu bir yaklaşımla müdahale etmeleridir. Böylelikle çocuklar duygusal bir boşalma yaşayarak rahatlayabilirler (Akt. Solter, 2020c).

3.2.10. Model olma

Erken yaşlarda soyut düşünme gelişmediğinden çocuklar, mantık yürüterek değil çevresindeki kişileri izleyerek; yani model alarak öğrenirler. Bu nedenle küçük çocuklara bir şeyi açıklayarak anlatmak çoğu zaman işe yaramaz. Beyinde model alma sürecini yöneten ayna nöronlar vardır. Ayna nöronlar özellikle küçük çocuklarda daha fazladır. Ayna nöronlar sayesinde çocuklar model alarak öğrenirler (Bolat, 2020). Çocuk henüz soyut düşünemediği için ne gözlemlerse onu yapar. Bulduğu ortamda gözlemlendiği davranışları doğru kabul eder. Onun için çocuğa doğru davranış kazandırmanın en iyi yolu çocuktan beklenen davranışı ilk olarak ebeveynlerin kendilerinin yapmasıdır. Çünkü ebeveynler kendilerinde olmayan bir değeri ya da kendilerinin yapmadığı bir davranışı çocuklarına kazandıramazlar. Ebeveynler bir şey söylüyor ama kendileri yapmıyorsa çocuk söyleneni değil davranışı örnek alır. Ebeveynler yapılmasını istedikleri davranışı kendileri yapmıyor ama çocuklarının yapmasını istiyorlarsa, çocuk bu söz üzerine o davranışı yapabilir. Ama çocuk davranışı içselleştirdiği için değil, korktuğu ya da suçluluk duygusunu yaşamak istemediği için yapar (Bolat, 2020).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde sadece ceza ve ödül üzerine kurgulanmış disiplin yöntemleri, çocuklar ve gelişimleri üzerindeki etkisi/zlığı nedeniyle çok fazla eleştirilmekte ve alternatif çözüm yolları aranmaktadır. Ödül ve cezanın çocuk disiplinindeki etkisi ve bu stratejilere ihtiyaç duyulmadan çocuklara disiplin kazandırmanın mümkün olup olmadığının tespit edilmesinin amaçlandığı bu araştırma, bu çözüm

arayışının sonucu olarak ortaya çıkmış ve problem, niçin ve nasıl sorusu bağlamında alan yazın ile birlikte tartışılmıştır.

Disiplin, topluma uyum sürecine ve öz benlik gelişimine katkı sağlamak amacıyla, sosyal olarak kabul edilebilir davranışları öğretmek ve pekiştirmek için modeller, tutumlar, ödüller, cezalar veya alternatif stratejilerden yararlanan çok faktörlü bir yaklaşımı içermektedir. Bu süreçte amaçlanan, çocuklara kendi kendini kontrol etme, kendi yönünü belirleme ve şefkat duygusu kazandırabilmektir (Banks, 2002). Fakat çocuk disiplininde geçmişten bugüne kullanılagelen ve en çok tercih edilen yöntem ödül ve ceza olmuştur. Nitekim Gültekin-Akduman (2010) yaptığı çalışmada çocukların olumlu davranışlarını artırmak, olumsuz davranışlarını azaltmak için annelerin hem sözel, hem de fiziksel cezalara başvurduklarını ortaya koymuştur. Kartal ve Bilgin (2009) yaptıkları çalışmada anne ve babaların en sık kullandığı psikolojik saldırganlık yönteminin “bağırma ve azarlama” olduğunu ortaya koymuşlardır. Dobbs vd. (2006) tarafından yapılan çalışmada ebeveyn disiplininin bir tür fiziksel cezadan ibaret olduğu ve çalışmaya katılan çocukların yüzde 92’sinin fiziksel olarak cezalandırıldıkları ortaya konulmuştur. Başka bir çalışmada da çocukların aile ortamında fiziksel cezaya maruz kalmaya 2-4 yaşlarından itibaren başladığı (%48) tespit edilmiştir (Bilir vd., 1991).

Çocukların mutlu ve başarılı bireyler olmalarında sevgi, şefkat ve ilgi gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasının çok önemli olduğu bilinen bir gerçektir. Ancak çocukların ihtiyaç duydukları bir diğer unsur disiplindir. Fakat disiplin asla tehdit, aşağılama, fiziksel acıya neden olma gibi bir yöntem olmamalı, çocukları korkutmaya yol açmamalıdır. Disiplin, paydaşı olan herkesi güvende hissettirmelidir (Siegel ve Bryson, 2020a). Nitekim araştırmalar ceza sonucunda çocuklarda fiziksel acı ile birlikte duygusal acının yoğun bir şekilde yaşandığına dikkat çekmektedir. Örneğin bir çalışmada cezayı fiziksel ve duygusal acı ile ilişkilendirdikleri; şiddetin çocukları üzgün, mutsuz, sevilmemiş, kalbi kırık veya berbat hissettirdiği, ebeveynye yönelik öfke, intikam duyma, çok fazla sevmeme ve daha fazla suç işleme gibi birçok olumsuz ilişkili etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Çalışmada çocukların yaşadıkları acılarla birlikte cezayı zaman içerisinde yaşamın bir gerçeği, ebeveyn hakkı olarak kabul etmeye başladıkları görülmüştür (Dobbs vd., 2006). Her ne kadar güce dayalı disiplin yanlıları cezanın ebeveynlerin çocuklarını sevdiklerini kanıtladığını ve çocukların iyiliği gereği yapılması gerektiğini savunsalar da hiçbir çocuk bunu istemez ve buna gereksinim duymaz (Gordon, 2015). Çünkü çocukların ihtiyaç duydukları koşulsuz sevgi, açık ve tutarlı sınırlardır. Bunun içinde ödül ve cezaya ihtiyaç yoktur. Etkili bir disiplin ebeveyn ve çocuk arasındaki sıcak, samimi ve saygılı bir ilişkiye dayanır. Bu araştırmanın önemli bulgularından birisi de ödül ve ceza yöntemlerinin ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiyi zedeleyebileceği ve aile içi ilişkinin ne kadar sağlıklı ise ödül ve cezaya duyulan ihtiyacın o kadar azalacağıdır. Ergenler ile yapılmış bir araştırmanın sonuçları cezanın ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiye nasıl zarar verebileceğini göstermektedir. Araştırmada ergenlerin büyük çoğunluğunun cezayı bireyin davranışını disipline etme amacı gütmeyen, bireyi incitmeye kasteden bir uygulama olarak tanımladığı; bu nedenle yetişkinliklerin ceza vererek davranışı iyileştirme niyetinden yoksun oldukları, çok büyük oranda bedel ödetmek ve acı çektirmek amaçlarıyla cezaya başvurdukları şeklinde bir düşünceye sahip oldukları tespit edilmiştir (Aypay, 2017). Araştırmalarda çocukların düşmanca ruh hâline dönüşmesine katkıda bulunabilecek olası faktörler olarak, mizaç ve aile ilişkilerine, özellikle çocuk tarafından haksız olarak algılanabilecek ebeveynlik uygulamalarına işaret edilmiştir (Evans vd., 2002).

Etkili bir disiplin için sürecin tutarlı bir şekilde yönetilmesi oldukça önemlidir. Literatürde erken yaşta tutarsız disiplinin daha sonraki bir zamanda davranış sorunlarını öngördüğüne dair boylamsal çalışma sonuçları mevcuttur (Loeber vd., 1995; Manongdo ve Ramirez Garda, 2011; Tildesley ve Andrevvs, 2008; akt: Grusec vd., 2017). Halgunseth vd. (2013) tarafından yapılmış bir çalışmada da çocukların antisosyal davranışları ve suçlu davranışa yönelik olumlu tutumlarının tutarsız disiplin ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Akt. Grusec vd., 2017). Yine bir çalışmada çocuklar, tutarsız ebeveyn davranışlarının yaşamlarında ve ebeveynleriyle olan ilişkilerinde olumsuz etki oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Özellikle kardeşler arasında yaşa ve cinsiyete bağlı olarak ödül ve ceza kullanımında yapılan haksızlıkların çocuklarda kafa karışıklığına, güçsüzlük ve ebeveynlerin tutarsızlıklarını kabul etme çaresizliğine neden olduğu tespit edilmiştir (Dobbs vd., 2006).

Hak edilmemiş ödül ve cezaya maruz kalmak da çocuklarda adalet/sizlik ile ilgili bakış açısının/algının gelişimini destekleyebilmektedir. Alan yazında çocukların haksız ödül ve

cezalandırma bağlamında oluşan bilişsel yargı ve duygularının (adalet algıları) toplum yanlısı davranışların şekillenmesine ilişkin içgörü oluşturabileceği vurgulanmaktadır. Evans vd., (2002) tarafından yapılmış bir çalışmada da çocukların adalet algılarına göre sosyal ödül ve cezanın alınmasını aktif olarak izlediklerine dair bulgular tespit edilmiştir.

Çocuk, disiplin sürecinin en temel ögesi olmasına rağmen yetişkinler, bu süreci genelde kendi geçmiş deneyimleri ve kararları üzerinden yürütür ve sürecin yönetilmesinde tercih edilen stratejilerin, çocuklar üzerinde sürdürülebilirliğini ve onları nasıl etkilediğini anlamaya çok fazla çalışmazlar. Oysa çocukların kabulü ve dahil olmadan gerçekleştirilen herhangi bir faaliyet etkili olmayacağı gibi bekleneben düzeyde çözüm de sağlamayacaktır. Dolayısıyla uygulanan stratejilerin etkililiğinin en önemli bileşeni çocuklar ve onların tepkileridir. Maalesef alan yazın incelendiğinde ödül ve ceza stratejileri ile ilgili çocukların görüşlerini inceleyen çalışmaların, yetişkinlerin uyguladığı stratejileri tespit eden araştırmalara kıyasla oldukça az olduğu dikkat çekmektedir.

Siegel ve Bryson (2020a) davranışın arkasındaki duygusal deneyimlere dikkat etmenin davranışın kendisi kadar önemli olduğunu ifade etmektedir. Ne yazık ki pek çok ebeveyn çocukların yaptıkları eylemin sonucuna odaklanır. Aslında burada önemli olan davranışın kendisinden ziyade hangi duygunun bu davranışa neden olduğudur. Sonuca odaklanan ebeveynler, o an için problemi çözmeye çalışmakta ve genellikle ödül ve ceza yöntemini kullanmaktadır. Oysa kök problem çözülmediğinde uzun vadede daha büyük problemlere neden olabilmektedir. Örneğin 5 ile 14 yaş aralığındaki çocuklar üzerinde yapılmış bir araştırmada çocukların yarısı ebeveynlerin disiplin mesajlarını her zaman anlamadıklarını ve ebeveynlerin çocuklara davranışın gerekçelerini açıklamayı ihmal ettiğini belirtmişlerdir. Araştırmada çocuklar ebeveynlerinin disiplin mesajını anlarsa ve süreç adil olursa, ihlal etmeye devam etmeyeceklerini bildirmişlerdir (Dobbs vd., 2006). Araştırmalar çocukların disiplin eğitiminde ebeveynlerin çoğunlukla güç odaklı disiplini tercih ettiğini göstermektedir. Güç iddiası disiplini, fiziksel cezalandırma, psikolojik saldırganlık, ayrıcalıklardan mahrum bırakma ve ceza görevlerine dayanırken (an disiplini); tümevarımsal disiplin çocukların davranışlarını anlamalarına yardımcı olmak için akıl yürütme ve açıklama gibi temel stratejilerin kullanılmasından oluşmaktadır. Bu nedenle güç odaklı disiplin tümevarımsal disiplin temelli ebeveynlik stratejisine kıyasla daha çok olumsuz sonuçlarla bağlantılıdır (Carvalho vd., 2018). Benzer şekilde Bilgin ve Kartal (2009) tarafından yapılan araştırmada ebeveynlerin yarısına yakınının açıklama stratejisini kullanmadığı ortaya konulmuştur.

Çocuk disiplininde oldukça fazla yer verilen ceza, çocuklar üzerinde yıkıcı etkiler bırakır. Bununla birlikte uygulanmasının en önemli amacı olan çocuklarda istenmeyen davranışın tekrarını da engelleyemez. Örneğin 2014'te günlük aktiviteler sırasında ebeveyn-çocuk etkileşimlerini keşfetmek için yapılan bir çalışmada, araştırmaya katılan 33 aileden 15'inin (% 45) fiziksel cezaya başvurduğu; çoğu ebeveynin, sözlü bir disiplin stratejisinden hemen sonra (30 saniye) fiziksel ceza kullandığı tespit edilmiştir. Araştırmanın en önemli bulgusu ise uygulanan fiziksel cezanın etkilerinin geçici olduğunu göstermesidir. Araştırmada 10 dakika içinde çocukların çoğunun (%73) cezalandırıldıkları aynı davranışı sürdürdüğü belirlenmiştir (Sege vd., 2018). Yine bir araştırmada çocukların bir kısmının uygulanan cezalara rağmen aynı davranışı sergilediği görülmüştür (Bilir, 1991).

Sonuç olarak denilebilir ki cezanın beklenen davranışın kazanılmasına veya istenmeyen davranışın tekrar etmemesine etkisi sınırlıdır ve potansiyel olarak zararlı yan etkileri daha fazladır (CPACFH, 1998). Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde annelerin çocuk disiplininde olumlu pekiştirmeye (ödül), olumsuz pekiştirmeden (ceza) daha fazla yer verme tutumunda oldukları saptanmıştır. Ebeveynler, gerek istenmeyen davranışı yok etmek gerekse istenilen bir davranışı pekiştirmek için zaman zaman ödülü cezaya alternatif bir strateji olarak kullanırlar. Örneğin Bahar ve Bayık (1985) yaptıkları araştırmada annelerin çocuk disiplininde olumlu pekiştirmeye (ödül), olumsuz pekiştirmeden (ceza) daha fazla yer verme tutumunda olduklarını bulmuşlardır. Tahiroğlu vd. tarafından yapılan araştırmada da "istediği bir şeyi alma"; "sevip okşama, beğenisini belirtme" daha az da olsa "para verme" gibi ödüllerin ailede kullanılan ödül stratejileri olduğu saptanmıştır (Tahiroğlu vd., 2009). Cezaya göre daha yumuşak bir strateji olarak görülse de disiplin eğitiminde ödüle yer vermek, çocuklarda bazen ceza kadar olumsuz etki oluşturabilmektedir. Ceza ve ödüller aslında zıt değil, aynı madalyonun iki yüzü gibidir. Her iki yöntem de çocuğun davranışını manipüle etmeye çalışmanın yollarını ifade eder. Çünkü ceza durumunda çocuk "Ne yapmamı istiyorlar ve yapmazsam

bana ne olur?" sorusunu; ödül durumunda da "Ne yapmamı istiyorlar ve bunu yaptığım için ne elde ederim?" sorusunu sorar. Her iki yöntem de çocukların "Nasıl bir insan olmak istiyorum?" sorusuna içsel olarak katkıda bulunmadığı gibi ödüller sona erdiğinde, bireyler genellikle süreç başlamadan önceki davranışlarına geri dönerler (Kohn, 1994). Örneğin Birch vd. (1984) tarafından araçsal yemek yemenin okulöncesi çocuklarının gıda alımı tercihleri üzerindeki etkilerini araştırmak üzere deneysel bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada çocukların içecek içme tercihleri incelenmiştir. Değişken olarak deney grubundakilere dışsal motivasyon sağlayan övgü ve somut ödül sözü verilmiştir. Kontrol grubundakilere herhangi bir araçsal koşul sunulmamıştır. Araştırma sonunda dışsal motivasyonla ilgili faktörlere rağmen deney grubunun tercihlerinde düşüşler görülmüştür.

Övgü de sözlü ödülle eşdeğerdir. Övgü, arzu edilen davranış için çocukların kendi kriterlerini geliştirmelerine yardımcı olmadığı gibi çocuklarda başkasının onayını alma konusunda giderek artan bir bağımlılık oluşturabilir. Artan bu bağımlılık, görülmeye başlandığı ölçüde öğrenmeyi de değersizleştirir. Çünkü övgü çocuğun o göreve olan ilgisini arttırmadığı gibi onu yetişkinin talep ettiği şeyi yapmaya koşullandırır (Kohn, 1994). Günümüzde artık sadece cezaların değil ödüllerin de çocuğun kişilik gelişimine zarar verdiği bazı ebeveynler tarafından kabul edilse de hâlâ daha ödül ve ceza yöntemlerinin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir.

Çocuklar büyüdükçe ve daha geniş, daha karmaşık fiziksel ve sosyal çevrelerle etkileşime girdikçe, onlarla ilgilenen yetişkinler, onları korumak ve onlara düzenli olan ve istenen davranış kalıplarını öğretmek için giderek daha yaratıcı stratejiler geliştirmelidirler. Çünkü uygulanan sağlıklı ve tutarlı öğretimin (disiplin) bir sonucu olarak çocuklar, yetişkinlerin tutum ve beklentilerini davranışlarına entegre ederler. Özellikle kural anlayışı ile ilgili gelişim gösterdikleri okul öncesi dönem ve kuralların içselleştirilmesine eşlik eden sorumluluk ve özdenetim ile birlikte bağımsızlığın ve kapasitesinin artması yetişkinleri farklı stratejiler içeren disiplin yaklaşımlarını kullanmaya zorlar (CPACFH, 1998). Nitekim bir araştırmada çocukların büyük çoğunluğu cezanın çocukları disipline etmenin bir yolu olarak görülmesinin uygunsuz olduğunu ve ebeveynlerin bu süreçte açıklama, konuşma, öfke eksikliği, tutarlılık ve adalet gibi alternatif stratejiler kullanmalarının gerekli olduğunu belirtmişlerdir (Dobbs vd., 2006). Literatürde alternatif yaklaşımlar pozitif disiplin, dramsız disiplin, demokratik ebeveynlik, koşulsuz ebeveynlik gibi farklı isimlerle ifade edilse de bu yaklaşımların pek çok ortak özelliğinin olduğu söylenebilir. Bu yaklaşımların ortak amaçları çocukların içinde buldukları toplumlarda görev ve sorumluklarını bilen, özgüveni yüksek, diğerlerine saygısı olan başarılı ve mutlu bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlamaktır. Bunu yaparken da ödül ve ceza stratejilerinin aksine çocukların ihtiyaçları olan sevgi şefkat gibi duygulardan yoksun bırakmadan, aile içi ilişkilere en önemlisi de kişilik gelişimine zarar vermeden yapmayı amaçlamaktadırlar. Söz konusu yaklaşımlarda önerilen stratejilerin, çocuk yetiştirirken karşılaşılan tüm problemleri çözeceği anlamına gelmez. Ancak uzun vadede çocuğun kişilik gelişimine katkı sağladığı gibi çocukla güçlü bir bağ ve ilişki kurulmasını garantileyecektir. Sparrow (2008) etkili disiplin yaklaşımlarında önerilen stratejilerin çocukların olumlu davranışını ve kendini kontrol etme becerisini arttırdığını, sorumluluk alma yetisini geliştirdiğini, çocuğun kendine güvenini koruyup geliştirdiğini, çocukların ebeveynleriyle ilişkisini güçlendirdiğini ve gelişimini desteklediğini ifade eder. Bu araştırmada da söz konusu yaklaşımlardan hareketle disiplinde kullanılabilecek stratejiler geliştirilmiştir. Bunlar: koşulsuz sevgi, çocuğun duyguları ile bağlantı kurma, çocukla gerçek ilişki kurma, çocukların ağlamasını kabul etme, çocukların gelişimsel özelliklerini dikkate alma, sınırları belirleme, sınırlı seçenekler sunma, rutinler oluşturma, davranışın nedenine odaklanma ve model olmadır. Şahin (2002) yaptığı araştırmada etkili sınıf yönetimi için kurallar oluşturmada pozitif disipline dayalı bazı öneriler ortaya koymuştur. Bunlar; sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmek, tutarlı olma, iletişimde açık olma, problem davranışı anlama, çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlama, çocuklara seçim hakkı verme, sınırlar koyma, fazla müdahale etmeme ve problem çözme becerilerini kazandırma. Dinçer (2000) pozitif ve etkili bir disiplinin temel ilkelerinin sevgiyi ifade etmek ve koşulsuz sevmek, tutarlı olmak, iletişimde açık olmak, problem davranışı anlamak, çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak, sınırlar koymak, fazla müdahale etmemek, problem çözme becerisi kazandırmak olduğunu belirtmiştir. Konuyla ilgili olarak American Academy of Pediatrics (AAP)'nin önerdiği pozitif disiplin stratejileri; iyi bir model olarak, sakın bir şekilde çocuklara doğruyu öğretme, açık ve tutarlı sınırlar belirleme, sonuç verme yani çocuklar uygun olmayan davranış sergilediklerinde sonuçlarını sakın ve kesin olarak ifade etme, onları dinleme, çocuklara dikkati verme, iyi davranışları fark edip ve bunu gösterme

(övgü), doğal sonuçları görebilmeleri için bazen olumsuz davranışların görmezden gelinmesi, Onları gelecekteki aktivitelere ve nasıl davranmaları gerektiğine hazırlama, davranışın nedeninin tespit edilip uygun yönlendirmenin yapılması, uygun faaliyete mola verme şeklindedir (What's the Best, t.y).

Alternatif stratejiler ödül ve ceza gibi anında problemi çözmez, sabır ve zaman ister. Ancak ebeveynler çocuklarına açıklamalar yapma, onların doğru kararı vermeleri için düşünmelerini beklemenin çok fazla zaman alacağını düşünür; istenmeyen bir davranış ile karşılaştığında genellikle aceleci davranır ve çocuklar üzerinde otorite kurma telaşına düşerler. Bu nedenle problemin çözümüne odaklanır ve çözümü de kendi beklentisine uygun oluştururlar. Genellikle en kolay çözüme ulaştıran ödül veya ceza yöntemine başvururlar. Bu da çocuk ve yetişkin arasında çatışmayı kaçınılmaz kılar. İki taraf için özellikle çocuklar için yıpratıcı sonuçlar doğurur. Bu şekilde bir durumla karşılaşmamak ve süreci öğretici bir faaliyete dönüştürmek için öncelikle davranışın neden kaynaklanabileceğine odaklanmanın ve çözüm sürecine çocuğu dahil etmenin doğru bir yaklaşım olacağı söylenebilir. Ebeveynlerin pek çoğu da ödül ve cezanın aslında çözüm olmadığını hatta uzun vadede işleri daha zorlaştırdığını, çocuklarıyla ilişkilerine zarar verebileceğini bilir. Nitekim Dobbs vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada birçok ebeveynin fiziksel cezanın etkili bir disiplin tekniği olmadığı şeklinde düşünceye sahip oldukları ve cezayı uyguladıktan sonra sıklıkla kendilerini suçlu hissettikleri görülmüştür. Ebeveynlerin içinde bulunduğu bu ruh hali, alternatif yöntemler hakkında bilgi almaya açık olduklarının bir göstergesi olarak da kabul edilebilir.

Her çocuk benzersizdir ve her duruma uygulanabilecek tek bir yöntem yoktur. Önemli olan çocuğun gelişim düzeyi, o anki duygu durumu ve yoğunluğu, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki tarzı gibi faktörlerin karşılaşılan problem durumlarının çözümünü farklı şekillerde etkileyebileceğinin bilinmesi ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin çocuğun kendini güvende hissedeceği bir modelde sunulmasıdır. Çocukların disiplin sürecinde birçok alternatif yaklaşımın öncüsü olan Siegel ve Bryson dikkatini çocuklarının içsel deneyimine odaklayan ve bu zihinsel yaşamı algılayan, anlamlandıran ve ona saygılı yanıt veren ebeveynlerin, çocuklarına güvenli bağlanma fırsatı sunacağını; böylece çocukların hem güven duygusu hem de zihinsel bir güvenlik modeli geliştireceklerini ifade etmektedir. Yazarlar, sağlıklı ve güçlendirici bir ilişkiyi destekleyen ebeveyn-çocuk etkileşiminin dört "S" (Four S) üzerine kurulması gerektiğini dile getirmişler ve sundukları alternatif stratejiler ile çocukların duygusal, bilişsel gelişimlerini desteklemeyi hedeflemişlerdir. Bunlar (Siegel ve Bryson, 2020b):

1. Safe (Güvenli): Çocukları güvende tutmak ve onları güvende hissettirmek yani onları zarardan korumak ve onlar için korku ve tehdit kaynağı olmaktan kaçınmak.
2. Seen (Görülme): Çocukların ebeveynlerinin değer verdiğini ve kendilerine dikkat ettiğini bilmeleri. Çocukları gerçek anlamda görmek üç aşamalı süreçten oluşur ve bu süreç ebeveynlerin çocukların "hissettiklerini" hissetmelerine yardımcı olur. Bunlar: (1) içsel zihinsel durumlarına derin ve anlamlı bir düzeyde uyum sağlamak; (2) iç yaşamlarını anlamaya çalışmak ve (3) gördüklerine zamanında ve etkili bir şekilde yanıt vermek.
3. Soothed (Sakinleştirilmiş/Rahatlatılmış): Bir çocuk iç sıkıntısı içindeyken, bu olumsuz deneyim, ona uyum sağlayan ve onunla ilgilenen bir yetişkinle kurduğu etkileşimle değiştirilebilir. Bu süreçte hâlâ acı çekebilir, ama en azından acısında yalnız olmayacaktır. Çünkü çocuk ebeveynlerin yönlendirdiği bu "yatıştırıcı etkiye" dayanarak, kendisi için "içsel yatıştırıcı" sağlamayı öğrenecek ve rahatlayacaktır. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarda duygusal durum ortaya çıkmadan önce çocukların kendilerini sakinleştirmesine yardımcı olacak basit araçlar ve stratejiler geliştirmeleri; çocuklar üzgün olduklarında da sakinliklerini korumaları ve empati ile yaklaşarak onlara varlıklarını, bağlılıklarını, şefkatlerini hissettirmeleri oldukça önemlidir.
4. Secure (Güvende): Dördüncü "S", ilk üçün sonucu olarak ortaya çıkar; çünkü çocuklara güvende oldukları hissettirildiğinde, onları gören ve onlarla yakından ilgilenen biri olduğunu ve sıkıntı içindeyken onlar tarafından yatıştırılabileceklerini gördüklerinde güvenli bir temel sağlanmış olur. Daha sonra da kendilerini güvende tutmayı, değerli görmeyi ve işler ters gittiğinde rahatlatmayı öğrenirler.

Çocuklarının bakış açısını fark edebilen ve onların penceresinden bakmayı benimseyen ebeveynlerin, yanlış anlamaların farkına varma, yanlış davranışların nedenlerini tespit etme ve uyumu

kolaylaştıracak müdahalelerde bulunma şansı daha yüksektir. Grusec ve diğerlerinin çalışmasında belirtildiği üzere araştırmalar, yetişkinlerin sahip olduğu empatik bakış açısının, disipline yönelik sosyalleşmede daha olumlu bir iklimin gerçekleşmesine ve aile içi çatışmaların yoğunluğunun azalmasına neden olduğunu bildirir (Grusec vd., 2017). Ebeveynlerin yaptığı önemli hatalardan biri, sadece çocukları doğru davrandıklarında veya başarılı olduklarında sevgilerini göstermeleridir. Oysa çocuklar yanlış yaptıklarında, başarısız olduklarında, öfkeli ya da üzgün olduklarında desteğe daha çok ihtiyaç duyarlar. Ancak toplumun büyük bir çoğunluğu böyle zamanlarda çocuklara ilgi gösterildiğinde bu davranışın pekiştirileceğini, çocukların daha fazla bu şekilde davranacağını düşünür. Sigel ve Bryson (2020a) böyle zamanlarda ebeveynlerin çocuklarının yanlarında olduğunu ve en kötü zamanlarda yanlarında olacaklarını onlara göstermeleri gerektiğini; böylelikle ebeveyn ve çocuk arasında güven ve güvenlik duygusunun oluşacağını savunmaktadır.

Deneyimler, çocukların düşünce, duygu ve davranışlarının temelini oluşturur. Bu nedenle yetişkinlerin çocuklara sunabileceği en güzel deneyim, onlarla konuşmak ve mümkün olduğunca onları dinlemektir. Yaşadıkları etkileşimler sayesinde çocuklar, hem kabul edildiğini, değerli olduğunu hissedecek hem de öğrenmelerini destekleyici ilişkiler kurmayı öğreneceklerdir. Bu sürecin ve ilişkilerin sağlanmasından sorumlu olan öncelikle ebeveynler ve diğer yetişkinlerdir. Bunu sağlamanın en pratik ve karşılıklı ödüllendirici yollarından biri ise olumlu iletişimdir. Olumlu iletişim de etkili bir disiplinin niteliğinin en önemli belirleyicilerindendir. Nitekim araştırmalar da ebeveyn-çocuk ilişkilerinin iyi olmasının olumlu iletişim ve etkileşim ile karakterize olduğunu göstermektedir. Nitekim ebeveyn-çocuk uyumu ve olumlu duygu paylaşımının, erken yaşlarda bile çocukların iletişim yeterliği ve özenetim kazanmasında katkı sağladığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Lindsey vd., 2009).

Sonuç olarak ödül ve cezanın çocuk disiplini üzerinde olumsuz etkisi oldukça fazladır ve sağlıklı bir gelişim üzerine yapılmış araştırma bulguları bu yöntemlere ihtiyaç duyulmadan alternatif stratejilerle çocuklara disiplin kazandırmanın mümkün olduğunu ve bunların uzun vadede daha etkili olduğunu ortaya koymuştur.

REFERENCES/KAYNAKÇA

- AYPAY, A. (2017). Ergen gözüyle ceza ve etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 249-268.
- AYPAY, A. (2015). Ödül bir ceza mı? Ödül bağımlılığından ceza hassasiyetine. *II. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi*, Ankara, Turkey.
- BAHAR, Z. & BAYIK, A. (1985). Çocuk eğitiminde annelerin ödül ve ceza'ya ilişkin tutumları. *E.Ü. Hemşirelik Yüksek Okul Dergisi*, 1 (3), 31-42
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/837393>.
- BANKS, J. B. (2002). Childhood discipline: Challenges for clinicians and parents. *American Family Physician*, 66 (8), 1447-1453.
- BİLİR, Ş., ARI, M., DÖNMEZ, N., ATİK, B. & SAN, P. (1991). Türkiye'nin 16 ilinde 4-12 yaşlar arasındaki 50.473 çocuğa fiziksel ceza verme sıklığı ve buna ilişkin problem durumlarının incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 1 (1), 1-14.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198055>
- BIRCH, L. L., MARLIN, D. W. & ROTTER, J. (1984). Eating as the "means" activity in a contingency: Effects on young children's food preference. *Child development*, 431-439.
- BOLAT, Ö. (2020). *Beni ödülle cezalandırma*. İstanbul: Doğan Kitap.
- CARVALHO, J., FERNANDES, O. M. & RELVA, I. C. (2018). Family functioning and its relation to parental discipline. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 35 (1), 31-44.
- COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH [CPACFH]. (1998). Guidance for effective discipline. *Pediatrics*, 101 (4), 723-728.
- DİNÇER, Ç. (2000). Pozitif disiplin tekniği ve çocuklarda öz denetimi sağlama yolları. *Milli Eğitim, Eğitim – Sanat - Kültür*, 147. Erişim Adresi: http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/147/dincer.htm.
- DOBBS, T., SMITH, A. B. & TAYLOR, N. (2006). "No, we don't get a say, children just suffer the consequences": Children talk about family discipline" *International Journal of Children's Rights*, 14, 137-156.
- DÖĞÜŞGEN, M. M. (2010). *Çocuklarda eğitim ve disiplin*. İstanbul: Ekinoks Yayınları.
- ERİŞ, B. (2019). *Anne beynim aç*. İstanbul: Alfa.
- EVANS, I. M., HERIOT, S. A. & FRIEDMAN, A. G. (2002). A Behavioural pattern of irritability, hostility and inhibited empathy in children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 7 (2), 211-224. <https://doi.org/10.1177/1359104502007002008>
- FABER, A. & MAZLISH, E. (2020). *Konuş ki dinlesin dinle ki konuşsun*. (T. Üze Çev.). İstanbul: Doğan.
- FİLLİOZAT, İ. (2020). *Denemediğim yol kalmadı!* İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- GORDON, T. (2015). *Çocukta dış disiplin mi? iç disiplin mi?* (E. Aksay Çev.). İstanbul: Aura.
- GÜLTEKİN-AKDUMAN, G. (2010). Okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin uyguladıkları disiplin yöntemlerinin çocuk istismarı açısından değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 38-39.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/235013>

- GRUSEC, J. E. (2020). Discipline and compliance, J. B. Benson (Ed). *Encyclopedia of infant and early childhood development (Second Edition)*, Elsevier, 469-479.
- GRUSEC, J. E., DANYLIUK, T., KİL, H. & O'NEILL, D. (2017). Perspectives on parent discipline and child outcomes. *International Journal of Behavioral Development*, 41 (4), 465-471.
- GÜNDÜZ, Y. & BALLYER, A. (2011). Eğitimde ödül ile cezanın yeri ve buna ilişkin alternatif yaklaşımlar. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 40 (2), 10-23. <http://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423874838.pdf>
- HOLDEN, G.W., WILLIAMSON, P. A. & HOLLAND, G. W. (2014). Eavesdropping on the family: a pilot investigation of corporal punishment in the home. *Journal of Family Psychology*. 28 (3), 401-406.
- JAKEŠOVÁ, J. & SLEZÁKOVÁ, S. (2016). Rewards and punishments in the education of preschool children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 217, 322–328.
- KARP, H. (2006). *Mahallenin en mutlu yumurcağı*. (Çev.: P. Ersoy) İstanbul: Yakamoz Yayınları
- KARTAL, H., & BİLGİN A. (2009). Anne-babaların kız ve erkek çocuklarına uyguladıkları psikolojik saldırganlık davranışları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (8), 230-241.
- KIRAL, B . (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (15), 170-189. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/susbid/issue/54983/727462>
- KOHN, A. (1994). The risk of rewards. *ERIC/EECE Publications*. <http://www.alfiekohn.org/teaching/pdf/The%20Risks%20of%20Rewards.pdf>
- KOHN, A. (2019c). *Koşulsuz ebeveynlik*. (Çev.: Y. Ataman.). Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık
- KOHN, A. (2019a). *Ödüllerle cezalandırılmak yirmi beşinci yıl dönümü baskısı* (Y. Ataman Çev.) Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.
- KOHN, A. (2019b). *Şımarık çocuk: bir şehir efsanesi* (Çev.: Y. Ataman). Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.
- KUTLU, L., BATMAZ, M., BOZKURT, G., GENCTÜRK, N. & GÜL, A. (2007). Annelere çocukluklarında uygulanan ceza yöntemleri ile çocuklarına uyguladıkları ceza yöntemleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8 (1), 22.
- LİNDSEY, E. W., CREMEENS, P. R., COLWELL, M. J., & CALDERA, Y. M. (2009). The structure of parent–child dyadic synchrony in toddlerhood and children's communication competence and self control. *Social Development*, 18 (2), 375-396.
- MACKENZIE, R. J. (2014). *Çocuğunuza sınır koyma* (M. Gün Çev.). İstanbul: Yakamoz Yayınları
- MARSHALL, M. (2009). *Ödül yok ceza yok bu nasıl disiplin?* (E. Aksay Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- NELSEN, J. (2019). *Pozitif disiplin* (Çev.: R. N. Ercan) İstanbul: Pegasus Yayınları.
- NELSEN, J. LOTT, L. & GLENN, S. (2007). *Çocuk eğitiminde pozitif disiplin* (S. Güler Çev.). İstanbul: Yakamoz Kitap.

- NELSEN, J., ESCOBAR, L. ORTOLONO, K. DUFFY, R. & OWEN- SOCKI, D. (2019). *Olumlu disiplin* (Çev.: E. Davutoğlu). Ankara: Akılçelen.
- OSKAY, T. (2020). *Pozitif Ebeveynlik*. İstanbul: Destek Yayınları.
- ÖZEN-ALTINKAYNAK, Ş., UYSAL-BAYRAK, H., TAŞKIN, N. & AKMAN, B. (2018). Çocukların ödül ve ceza algıları ile öğretmenlerin disiplin hakkındaki görüşleri. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.735>
- ÖZDEMİR, A. & YILMAZ, A. (2019). Eğitimde kullanılan ödül ceza uygulamalarının, öğretmen görüşlerine göre öğrencilerin duyuşsal alanları açısından değerlendirilmesi. *Turkish Studies Educational Sciences*, 14 (3), 773-799 DOI:<http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.22754>.
- SABAN, A. (2002). *Öğrenme öğretme süreci yeni teori ve yaklaşımlar 2*. Baskı Ankara: Nobel Yayın.
- SEGE, R. D., SIEGEL, B. S., ABUSE, C. O. C. & COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH (2018). Effective discipline to raise healthy children. *Pediatrics*, 142 (6), 2018-3112.
- SIEGEL, D. J. & BRYSON, T. P. (2020b). *The power of showing up: How parental presence shapes who our kids become and how their brains get wired*. Ballantine Books.
- SIEGEL, D. J. & BRYSON, T. P. (2019). *Bütün beyinli çocuk* (Çev.: H. Ünlü Haktanır). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- SIEGEL, D. J. & BRYSON, T. P. (2020a). *Dramsız disiplin* (Çev.: B. Çetiner). İstanbul: Pegasus Yayınları
- SOLTER, A. J. (2020a). *Bilinçli bebek* (Çev.: A. Cebenoyon). İstanbul: Doğan Kitap.
- SOLTER, A. J. (2020b). *Ağlamalar ve öfke nöbetleri* (Çev.: D. Dalgakıran). İstanbul: Doğan Kitap
- SOLTER, A. J. (2020c). *Çocuğunuza kulak verin*. (Çev.: A. Cebeneyon). İstanbul: Doğan Kitap.
- SOLTER, A. J. (2017). *Oyun oynama sanatı* (Çev.: T. Özer). İstanbul: Doğan Kitap.
- ŞAHİN, E. (2002). Etkili sınıf yönetimi için kurallar oluşturmada pozitif disipline dayalı bazı öneriler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XV (1), 341-353 <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/153209>.
- TAHİROĞLU, Y. A., BAHALI, M. K., AVCI, A., ŞEYDAOĞLU, G. & UZEL, M. (2009). Ailedeki disiplin yöntemleri, demografik özellikler ve çocuklardaki davranış sorunları arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16 (2), 67-82.
- What's the best way to discipline my child? (t.y.). Erişim adresi: <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/pages/Disciplining-Your-Child.aspx?trk=tk>
- YAVUZ, S. (2016). *Sihirli öneriler*. İstanbul: Pedagoji Yayınları.
- YİĞİT, B. (2011). Sınıfta disiplin ve öğrenci davranışının yönetimi. M. Şişman, & S. Turan (Ed). *Sınıf yönetimi*. Ankara: Pegem Akademi 77-95.
- YÖRÜKOĞLU, A. (2011). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

EXTENDED SUMMARY

1. Introduction

Due to its nature, babies are in an effort to discover and make sense from the moment they are born. In order for this discovery to happen safely, they need boundaries. So that these boundaries both protect them and show them what is safe. Because babies are not born knowing their boundaries. Therefore, parents' task is to help babies learn these limits and gain self-discipline over time. (Eriş, 2019; <https://www.cocukludunya.com>). However, since some parents and teachers perceive the concept of discipline as an attitude that requires being strict and tough; reward and punishment can also be seen as the primary method of discipline. The purpose of the discipline; It should be protecting children, informing them so that they can make the right / sensible choices and making them reflect on the consequences of their behavior. Therefore, discipline should never be seen as intimidating, embarrassing, and humiliating. Although reward and punishment are considered different in behavioral psychology both in terms of definition and in terms of practice; Actually, both are born from the same psychological model and work almost the same. Only one is expressed as positive and the other as negative. The learning practiced by the person who says "if you do this, you get that" or "if you don't do this, this will happen to you" is not much different from each other.

When the literature was examined, it was found that the concepts of discipline and punishment were often confused; it has been observed that reward-punishment methods are frequently used for gaining correct behavior or misbehavior. In addition, both methods were found to have negative effects on children. Based on these findings, the following questions were sought in the study: "What is the effect of reward and punishment on child discipline" and "Is it possible to discipline children without the need for these methods?"

2. Method

In this study, document analysis was preferred as a method.

3. Findings, Discussion and Results

In this study, which aims to determine the effect of reward and punishment on child discipline and whether it is possible to discipline children without the need for these strategies, the problem was discussed together with the literature in the context of why and how. In this context, has been examined the question that "What is the effect of reward and punishment on child discipline?" firstly.

Today, disciplinary methods based solely on punishment and reward are criticized a lot due to their effect / lack on children and their development, and alternative solutions are sought. If parents only want their children to obey what is wanted and said without asking question, reward and punishment can be considered as logical strategies. So these methods can be effective for a short time. But if the aim of parents is for children to acquire correct behavior and internalize good values, rewards and punishments will not be creating long-term effects. In fact, they can create negative consequences, contrary to the expected impact (Kohn, 2019a).

One of the main purposes of the discipline is to teach children self-control skills. So a child who has gained self-control does not need to be constantly checked from outside (Bolat, 2020). However, use of reward and punishment by parents and teachers continuously greatly adversely affects the child's self-control development. Because reward and punishment are externally controlled behavior management techniques, and children cannot develop self-control skills when be controlled by external guidance (Bolat, 2020; Gordon, 1989/2015; Marshall, 2009).

Reward and punishment are not effective in gaining behavior and providing self-control such that they are one of the main goals of the discipline, and they can negatively affect the relationship between parent and child. Unconditional love is one of the basic conditions for a healthy relationship between parent and child. Whatever he or she does, every child needs to know that they are loved unconditionally and with deep affection. However, it is not possible to express love by using control methods such as reward, praise and punishment (Solter, 2020a; 2020c).

Because there is no condition in true love. But rewards also often have a condition, and so it can be said that the reward is a means of "artificial love". Some parents who show their love depending on the

circumstances use the method of withdrawing their love in order for their children to behave as they wish. According to Hoffman, withdrawal of love can be even more destructive in some cases than corporal punishment. On the other hand, punishments (whether they involve violence or not) often damage the relationship between parent and child (Gordon, 1989/2015; Solter, 2020c). Especially corporal punishments can lead to social distancing between family members (Solter, 2020c).

Although the first thing that comes to mind in the discipline is reward and punishment due to the parents' upbringing background and education system, it is seen that there are non-authoritarian disciplinary approaches that do not require using reward and punishment in the literature. American Psychologist Aletha Solter, who studies child psychology, advocates a disciplinary approach that does not involve reward and punishment, does not require being harsh and oppressive, and expresses this approach as democratic parenting. Nelsen et al. (2007) advocates a form of discipline that teaches children that their behavior affects others and that if they harm others, an adult will help them stop that behavior and expresses it as a democratic discipline. Clinical psychiatry professor Dr. Daniel J. Siegel and child and adolescent psychotherapist Dr. The whole-brain discipline approach is mentioned in the book named "Dramatic Discipline" by Tina Payne Bryson.

Alfi Kohn examined the concepts of discipline and self-discipline from a different perspective in his book "Unconditional Parenthood". Kohn expresses the use of techniques such as reward, praise, punishment, and threat in child discipline as conditional parenting. Although they are expressed under different names, the common purpose of these approaches is to contribute to their growth as successful and happy individuals who know their duties and responsibilities have high self-esteem and respect for others. For this reason, approaches aim to focus on feelings such as love and affection that children need, instead of using reward and punishment strategies, and not to harm family relationships and personality development.

Based on the approaches mentioned above are explained various strategies that can be used as an alternative to reward and punishment in child discipline, which is the second basic question of the research. These are unconditional love, connecting with the child's emotions, establishing a real relationship with the child, accepting the children's cry, taking into account children's developmental characteristics, setting boundaries, offering limited options, establishing routines, focusing on the cause of behavior, and modeling. Every child is unique and there is no single strategy that can be applied to every situation. Therefore, it does not mean that the strategies expressed in this research.