

Mayıs Ayı

Rehberlik Bülteni

2024

ÇOCUKLARDA ÖDÜL VE CEZA KAVRAMI



ÇOCUKLARDA ÖDÜL VE CEZA KAVRAMI

Ödül olumlu davranışların artması için çocukta istek uyandırmak, öğrenme güdüsünü perçinleştirmek, herhangi bir amaca ulaşmaya yönlendirmek için kullanılır.

ÖDÜL VE CEZA KONUSUNDA ANNE BABALARA ÖNERİLER

Ödül ve ceza davranış geliştirmek için kullanılabilecek yöntemlerden yalnızca biridir, tek yöntem değildir. Öncelikle çocukla etkili bir iletişim kurulmalıdır.



Süleymaniye
okulları

ÇOCUKLARDA ÖDÜL VE CEZA KAVRAMI

Çocuğun toplumsallaşması ve değerler sisteminin gelişebilmesi için insanlarla iletişime girmeye ihtiyacı vardır. Bu iletişim içerisinde toplumun onayladığı ve onaylamadığı davranışlar sergileyebilir. Yaşam boyu devam eden ancak ikinci çocukluk döneminde (6-12 yaş) ivme kazanan toplumsallaşma süreci çocuğun davranışlarının şekillendiği süreçtir. Anne babalar bu süreçte zaman zaman ceza ya da ödül verilmesi konusunda kararsız kalabilirler. Olumlu davranışların arttırılmasında ve olumsuz davranışların azaltılmasında ödül ve cezanın önemli bir yeri vardır. Ancak ödül ve cezanın amaca hizmet edebilmesi için bilinçli şekilde kullanılması gerekir. Ödül/ceza hayatın doğal akışında karşımıza çıkan olgulardır. Örneğin, faturamızı yatırmazsak elektriğimiz kesilir. Çocuk bunu hayatın doğal bir seyri olarak algılamalıdır. Yemeğimizi yemediğimizde diğer öğüne kadar aç kalacak olmamız da hayatın içinden bir başka örnektir. Çocuğumuzu doğal olanla karşı karşıya bırakmayı tercih ederiz ve bu tercih çocuğumuzu ödül, ceza kavramıyla tanıştırmaktadır.



Ödül olumlu davranışların artması için çocukta istek uyandırmak, öğrenme güdüsünü perçinleştirmek, herhangi bir amaca ulaşmaya yönlendirmek için kullanılır. Cezadan ise olumsuz ve istenmeyen davranışların önlenmesi veya olumsuz davranış ortaya çıktıktan sonra bu davranışın tekrarlanmasını engellemek için konulan yasaklayıcılar olarak söz edebiliriz. Akıldan çıkartılmamalıdır ki ödül / ceza çocuğa istediğimiz davranışı kazandırmak veya kaybettirmek istediğimizde kullandığımız bir araçtır. Tıpkı çocuğa davranışlarla örnek olmak gibidir.



Davranışın öğrenilmesinde hangi yöntem o an için etkili olacaksa o kullanılmalıdır. Ancak bir davranışı yaptırmak için ödül önceden verilirse bu artık ödül değil etkisiz bir davranış olacaktır.

Eğer Nasrettin Hoca'nın testi misali ceza da önceden verilirse bu da ceza değil, haksızlıktır! İlkinde davranış yerine yapılması için verilen araç teşvik edilir, ikincisinde ise yapılmamış bir davranış yapılmış muamelesi görür. Ödül yerinde, zamanında ve dozunda kullanılmazsa araç yerine amaca dönüşebilir. Bu dönüşüm çocuğumuzda ödüle ulaşabilmek için istenmeyen (hile yapmak gibi) davranışlara sebep olabilir.



Ödül/cezada uygunluk çok önemlidir. Yapılan davranışın muadili olmasına özen gösterilir. Küçük bir hatada çocuğa bağırıp çağırmak, fiziksel tepki vermek çocuğunuzun size karşı öfkesini çoğaltmaktan başka bir sonuç doğurmamaktadır. Aynı şekilde küçük bir başarı için büyük bir ödül de kendisini olduğundan daha büyük görmesine sebep olur. Her iki durumda da ödül/ceza bir işe yaramayacaktır. Hâlbuki bizim amacımız çocuğun istediğimiz davranışı edinmesini sağlamaktır.



Yukarıda anlattıklarımızı somutlaştırırsak; çocuğa duvarı kirletmemesi öğretilir. Duvarı kirletirse yanlış davranışından dolayı hem duvarı silme görevi verilir hem de boyama davranışının doğrusu ve alternatifini göstermek için kâğıt veya boyama kitabı sunulur. İşin püf noktalarından biri çocuğa mutlaka istenen davranışın söylenmesi veya gösterilmesidir. Neden ödüllendirildiğini ya da cezalandırıldığını bilmeyen çocuk olayın içyüzünü kavrayamaz. Duvarı çizen çocuğun önüne öncelikle kâğıt konur daha sonrasında bir bezle beraber duvar silinir.

Yaşı gereği yapması gereken durumlar için sürekli çocuğu ödüllendirmek ödülü bir hak haline getirme tehlikesi taşır. Tabağını bitirdiği için öğrenciye bisiklet alınması veya elbisesini kendisi giydiği için yeni elbise alınması gibi. Öğrencinin görevi tabağını bitirmektir, kıyafetlerini belli bir yaşa geldiğinde tek başına giyip çıkarmaktır. Çocuğun hayatın olağan akışında edineceği gelişim görevlerini olağan dışıymış gibi algılamasına sebep olabilir.



Eğer üstün bir başarı göstermişse ödüllendirilebilir fakat tabağını bitirmesi bisikleti alma hakkını beraberinde getirmez. Ya da elbise giymek zaten normal hayatın bir parçasıyken çocuğun belirli bir yaşta yapması gereken bir kazanımken bu davranışı ayrıca ödüllendirmek gerekmez.

Ceza kavramında farklı sınıflandırmalar da olabileceği gibi genellikle iki tür cezadan söz edebiliriz. İlki istenmeyen davranışı azaltmak ve ortadan kaldırmak için kişi için hoş olmayan bir uyarıcının devreye sokulmasıdır.



Örneğin; ödevlerini oyalanarak yetiştiremeyen bir okul öğrencisine, zamanını iyi kullanamadığı için sevmediği dolabını toparlama görevi verilebilir. İkinci ise istenmeyen davranışın ardından kişi için önemli olan bir uyarıcının devreden çıkartılması ya da hoşlanarak yaptığı bir etkinlikten men edilmesi olabilmektedir. Aynı örnek olay üzerinden gidelim, ödevlerini zamanında yapmayan çocuk için çok sevdiği bir televizyon programını seyretme yasağı verilebilir. Ceza; kişiyi olumsuz davranışları yapmaktan alıkoymak, bilerek ve isteyerek yapılan olumsuz davranışların yerleşmesini engellemekte, disiplin sağlayabilmektedir.

Ceza korkuya dayandığında çocukta olumsuz duygulara sebep olabilir. Çocuk cezayı peşinen kabul ederse caydırıcılığı kalkar veya çocuk cezayı bir saldırı olarak algılayarsa kendisi de benzer bir ceza vermek isteyebilir. Olumlu davranışlar yerinde ve zamanında olumlu pekiştirenlerle ödüllendirilirse ceza durumuna genellikle gelinmeyeceği hatırlatmasına dikkat edilmelidir.

Çocuklar hatalı ya da yanlış bir davranışta bulunduğunda ve bu hatalı ya da yanlış davranış tekrarladığında ebeveynlerin tepkisiz kalması, o yanlış ya da hatalı davranışın devam etmesine yol açar. Ebeveynlerin çocuğun davranışları karşısında yersiz ve aşırı tepki ortaya koyması veya tutarsız bir şekilde cezalandırması çocukta olumsuz duygu ve düşünceleri artırır. Artan olumsuzluklar yeni davranış sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlar.



Kural koyan kişinin ceza konusunda dikkat etmesi gereken önemli bir konu da ceza olarak saptanacak şeyin gerçekten uygulanabilir olmasıdır. Cezanın uygulanabilir olup olması; sürenin, mekânın ve zamanlamanın uygunluğuna bağlıdır. Ceza uyarılarının sözde kaldığı zamanlar olur. Bu kaçınılması gereken bir tutumdur. Sözde kalırsa çocuğun gözünde ebeveynin otoritesi zayıflayacak bununla beraber cezadan yararlanılarak öğretilmek istenilen kuralların da önemi azalacaktır. Yerine getirmeye hazır olmadığınız sürece hiçbir ceza uyarısında bulunmayın. Yerine göre, bazen çocuğun istenmeyen davranışını görmezden gelmek; uygulayamayacağınız bir ceza konusunda uyarmaktan daha yerinde olur.



Ödül/cezada; dün dündür, bugün bugündür politikası çok kötü bir politikadır. Dün davranışından ötürü teşvik ve övgü alan çocuğun bugün aynı davranışının kınanması ve cezaya maruz bırakılması tutarsızlıktır. İkilemde bırakılan çocuk duygusal kırıklıklar yaşayacak, ne yapacağını bilemeyecek, bu durumdan kurtulabilmek için rol yapmaya ve hissetmediği gibi hareket etme seçeneğine başvuracaktır.

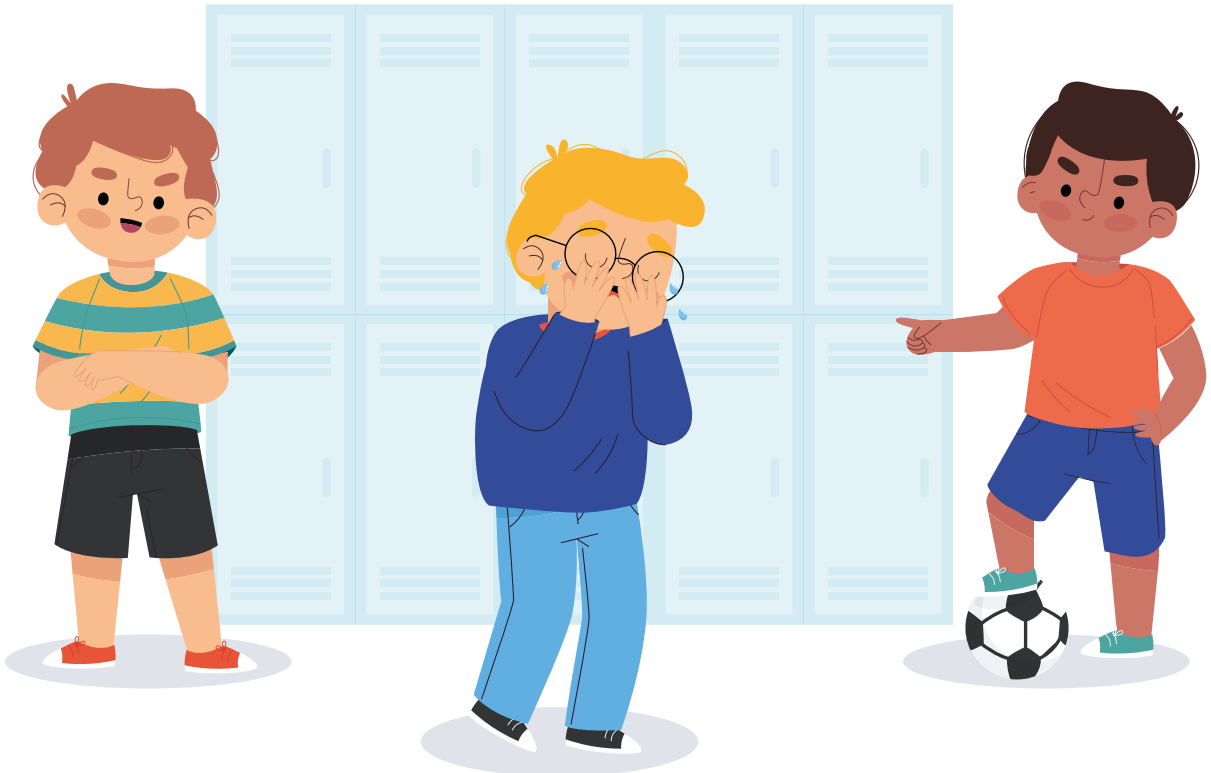
Aynı şekilde ödül/ceza hakkında bir vaatte bulunulmuşsa yerine getirilmelidir. Çocuğa yöneltilen sayısız ceza uyarısından sonra "Hadi, bu seferlik affettim, bir daha yaparsan..." denilmesi ebeveyni tutarsız ve sözünü tutmayan kişi haline getirir. Ödül/cezanın etkili olması isteniyorsa, istenen/kabul edilmeyen davranışın hemen ardından verilmelidir. Olay üzerinden uzunca süre geçtikten sonra uygulamaya geçmek ödül/cezayı etkisizleştirecektir.



Ceza yerleşmiş kurallardan sapma karşılığında ödenen bedeldir, istenmeyen davranışın ortamdan çekilmesini sağlar. Cezada amaç; çocuğun içgörü kazanması ve farkındalık yaşamasını sağlamak olmalıdır. Bunu sağlamanın en iyi yolu cezanın şiddetinin mümkün olduğu kadar "istenmeyen davranışa" uygun olmasıdır. Cezanın bir bedel ödeme olduğu düşünüldüğünde, çocuğun davranışı ile ilgili olarak kayda değer bir bedel ödemesi gerekir ki böylece çocuk davranışı üzerinde düşünme şansı yakalayabilsin. Diğer şekilde cezanın bedeli çocuğa çok ağır yansıtıldığında, çocuk neyin bedelini ödediği düşüncesinden uzaklaşır ve çocukta sadece cezanın kötü duygusu kalır. Sonuç olarak ceza amacına ulaşmamış olur. Önemli olan çocukların davranışlarını içselleştirebilmesi ve denetimi kendi içinden yapabilmesidir. Kendi kendinin denetleyicisi olmalıdır. Aksi halde çocuk hep dışa bağımlı, anne babanın yardımına muhtaç kalır.



Hayatımız boyunca davranışlarımızın sonuçlarıyla karşılaşırız. Hayatın doğal bir parçası olarak gördüğümüz ödül/ceza sürecini çocuklarımız yaşamalı ve sonuçlarını yaşamalıdır. Bu sayede sınırlarını da öğrenirler. Çocuklar sınırsız, kuralsız, bedelsiz bir dünyada olmadıklarını bilmelidirler ki sınırla, kuralla, bedelle karşılaştıklarında şaşırmasınlar ve kendi başlarına yaptıkları davranışların olumlu ya da olumsuz sonuçlarının sorumluluğunu alabilsinler.



ÖDÜL VE CEZA KONUSUNDA ANNE BABALARA ÖNERİLER

- Ödül ve ceza davranış geliştirmek için kullanılabilecek yöntemlerden yalnızca biridir, tek yöntem değildir. Öncelikle çocukla etkili bir iletişim kurulmalıdır.
- Ödül ve ceza çocuğun yaşına ve beklenen davranışa uygun olmalıdır.
- Verilecek ceza belirlenirken göz önünde bulundurulması gereken nokta, çocuğu küçük düşürmemek ve gülünç duruma sokmaktır.
- Her aile ödül ve ceza kriterlerini kendi iç dinamiklerini ve çocuklarının özelliklerini göz önünde bulundurarak belirlemelidir. Bir çocuk için etkili olan ceza ya da ödül diğer çocuk için etkili olmayabilir.
- Maddi ödüller beklenen davranışın ortaya çıkmasını ilk anda hızlandırır ancak manevi ödüller davranışın kalıcılığını ve çocuğun kendisini fark etmesini sağlar.
- Maddi ödüller "sergilenen davranışın karşılığı alınmalıdır" inancını doğurur, neden-sonuç ilişkisi gibi algılanabilir. Ödül ortadan kalktığında davranış ortadan kalkabilir. Bu nedenle maddi ödüller düzenli bir şekilde kullanılmamalıdır, her beklenen davranış karşısında maddi ödül vermek yerine bazı durumlarda maddi ödül, ancak çoğunlukla manevi ödül kullanılmalıdır.



Filial Terapi ve Ebeveynler: İletişimi Güçlendirmek İçin Öneriler

Ebeveynlerin filial terapi sürecinden beklenen verimi alabilmeleri ve edindikleri becerileri kalıcı hale getirebilmeleri için aşağıdaki önerilere dikkat etmeleri önemlidir:

1. Ebeveynlerin terapi seanslarına düzenli olarak katılması ve terapi sürecine aktif olarak dahil olmaları, çocuklarıyla olan bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur. Seanslara zamanında katılmak ve terapi sürecine odaklanmak, ilerlemeyi etkin hale getirmek için önemlidir.
2. Terapi sürecinde öğrenilen oyunlar ve iletişim tekniklerini günlük hayata uygulamak, çocukla sağlıklı bir etkileşim için fırsatlar sunar. Ebeveynin çocuğunun ilgisini çekecek etkinlikler belirlemesi ve onunla vakit geçirmesi, bağlanmayı güçlendirir.
3. Çocuğun duygusal dünyasına anlayabilmek için empati ve duyguları anlama yolundan geçmek gerekir. Güvenli bağlanma için çocuğun duygularına dair anlaşıldığını hissetmesi gerekir, bu noktada duygularını ifade edebilmesi için olanak tanımak önemlidir.
4. Psikolojik danışmanın önerilerini dikkate almak ve terapi sürecinde psikolojik danışmanın rehberliğine açık olmak, çocukla olan ilişkiyi güçlendirmeye yardımcı olabilir.
5. Filial terapi uygulayan profesyonellerin deneyimlerine, eğitimlerine ve referanslarına dikkat etmek gerekir. Bulunduğunuz bölgedeki kurumlar ya da uzmanlık alanınızdaki psikolojik danışmanlarla iletişime geçerek, daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.