

# "CEZA" NIN ÇOCUĞA SÖYLEDİKLERİ



**Şişli Rehberlik ve  
Araştırma  
Merkezi**

**E-BÜLTEN**

Çocuklar sık sık anne babaları için rahatsızlık, zorluk, sıkıntı ya da endişe doğuracak ya da kendileri ve çevreleri için tehlikeli olabilecek davranışlarda bulunurlar. Bu durumlar genellikle "disiplin" gerektiren davranışlar olarak tanımlanır.

- **Disiplinin özü; cezaya alternatifler bulmaktır.**

Cezanın en doğru alternatifi; çocuğun kabul edilmeyen davranışını anlamayı, anlaşıldığını çocuğa aktarmayı ve uygun olan davranışa çocuğu yeniden yönlendirmeyi içerir.

- **Üç soru NEDEN? NE? NASIL?**

Uygunsuz davranışa yanıt vermeden önce ebeveynler kendilerine bu üç soruyu da sorabilirler:

1. Çocuğum **NEDEN** böyle davrandı?
2. Ona şu an **NE** öğretmek istiyorum?
3. Bunu en iyi **NASIL** öğretirim?

**Nelerin ceza olduğunu bilmek ve bunların sonucunu öğrenmek; o davranışları hemen tanıyıp uzaklaşmak için iyi bir yoldur. Daha sonra uygunsuz davranışa karşı ebeveynin kendine "Neden? Ne? Nasıl?" sorularını sorarak bir yol çizmesine yardımcı olacaktır.**

Ceza amacı otorite ve uysallık olan, korku temelli bir yöntemdir. Ceza yöntemlerinin çocuğa söylediği bir şeyler hep vardır.Çocuklara uygulanan cezaların hepsi temel mantık itibariyle fiziksel ve duygusal olarak **hem şiddet hem istismar hem de ihmal** içerir.

**Fiziksel cezalar:** Dövmek, ellerine, ayaklarına vurmak, tokat atmak, şaplak, çimdik, saç ve kulak çekmek, cetvelle vurmak veya çocuğa zorlanacağı fiziksel bir eylemi yapmaya zorlamak, iğrendiği bir şeyi zorla yedirmek, uzun süre tek ayak üstünde durdurmak, canının acıdığı bir pozisyonda oturmasını, durmasını istemek.

**Sözel cezalar:** Bağırarak, azarlayarak, aşağılayarak, isim takarak, hakaret ederek çocuğu stres altına sokmak ve korkutmak.

**Eşyalarına el koymak, kullanımını sınırlandırmak:** Çocuğun davranışlarından bağımsız olarak eşyalarını elinden almak ya da almakla tehdit etmek. Ebeveynleri tarafından ona alınmış eşyaların zaten ona ait olmadığını göstermek ve bu yolla çocuğun mülkiyet hakkını değersizleştirmek.

**Hapsetmek:** Çocuğun odasından ya da evden dışarı çıkmasını, arkadaşlarıyla görüşmesini engellemek.

**İzolasyon:** Bir oda, sandalye, paspas gibi ebeveyn tarafından ceza için seçilen bir yerde kimseyle iletişim kurmadan yalnız kalmasını sağlamak.

**Duygusal cezalar:** Küsmek, ilgilenmemek, sevgi göstermemek, ebeveynin yokluğu ile tehdit etmek, sanki çocuk yokmuş gibi davranmak.



Çocuklara kendilerini daha kötü hissettirerek, daha iyi davranmalarını öğretemeyiz. Çocuklar kendilerini iyi hissettiklerinde daha iyi davranırlar.



**ŞİŞLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Ceza çocuğa sana güvenmiyorum mesajını verir. Güvenilmeyen çocuk ise hem kendine hem de başkasına güvenmekte zorlanır.

Cezalar çocuğa korku ile itaat etmeyi öğretirken; başkalarını da korkuyla yönetmeyi öğretir.

Cezalar çocuğun kontrolsüz güç kullanımını normalleştirmesine sebep olur.

Cezalar çocuğa sinsi olmayı, yalan söylemeyi ve bunlarla beraber de yakalanmamayı öğretir.

Cezalar çocuğun kendini güvende hissetmemesine sebep olur. Kendini güvende hissetmemek çocuğun karar verebilme ve kendisi için iyi olanı seçme becerisini engeller.

Cezalar çocuğun kendini hasarlı, problemlili ve eksik görmesine sebep olur. Böylece depresif duygulanıma yatkın olur.

Cezalar çocuğu ebeveyne itaatkar yaparken; diğerlerinin istismar ve şiddetine de açık hale getirir.

Cezalar çocuğu bağımsızlaştırmaz aksine bağımlılığa iter. Önce ebeveyne bağımlılık daha sonra yerine geçecek başka bağımlılıkları da beraberinde getirir.

Cezalar çocuğu; olduğu haliyle sevilmediği ve değer verilmediğini söyler. Böylece çocuğun kendinden ve duygularından uzaklaşmasına sebep olur.