

## NASIL BİR YÖNTEM?

- \* Kabul edilemez bir davranışla karşılaştığınız zaman onun yerine kabul edilebilir bir davranış koymaya çalışın. Örneğin; cam sürahi ile oynayan çocuğa hemen kızmak ya da azarlamak yerine plastik sürahi ile oynamasına izin vermek gibi...
- \* Ona çeşitli seçenekler sunarak seçme şansı tanıyın. Örneğin, kıyafet konusunda problem yaşıyorsanız "kırmızı, mor, sarı tişörtlerden birine sen karar ver" diyerek seçme şansını çocuğunuza verebilirsiniz.
- \* Beklentilerinizi dile getirin ve hatalarını telafi etme yöntemlerini gösterin, ona yardımcı olun. Örneğin; "Kalemlerimi sana ödünç verdiğimde onları sağlam olarak yerine koymanı beklerim" (beklentileri ifade etmek) "Madem bunların ucu kırılmış, şu kalemtraş ile onların ucunu düzeltip, yerine kaldır lütfen" ( hatalarını telafi etme yöntemi)



Unutmamamız gerekir ki, çocuğunuzun yeni öğretilen davranışları öğrenip, uyum sağlaması için belirli bir zamana ihtiyacı vardır. Çocuk yeni davranışlara adapte olmaya çalışırken, ebeveynin sınırlarını zorlar ve dener. Bu süre içinde en önemli nokta; ebeveynin umutsuzluğa kapılıp, kısa bir sürede eski alışkanlıklara dönmemesi, kararlı ve tutarlı davranması gerekmektedir.



REHBERLİK SERVİSİ  
VELİ BROŞÜRÜ

## ÇOCUKLARDA İÇ DİSİPLİN (ÖZDENETİM)



# Çocuklarda İç Disiplin



Disiplin çocuğun ruhunu ve bireyselliğini öldüren bir cezalandırma sistemi değildir. Düzenliliği ve kendine hakim olmayı yani iç kontrollü bir disiplini öğreten bir sistemdir. Her yaştaki çocuğun bir takım kurallara ve sınırlamalara gereksinimi vardır. Bunlar, onun neyi yapip, neyi yapmaması gerektiğini belirtmektedir.

Sınır koymak çocukların sürekli genişleyen dünyalarında bazı endişeleri azaltmak ve ön görmek için gereklidir.

Kişilik kalıtsal niteliklerle çevrenin sürekli etkileşimi sonucu biçimlenir. Çocuğun çeşitli davranışları ebeveynler tarafından onay görülür ya da engellenir. Böylelikle çocuk, kendi yararına ve karşı çıkılmayan tepkilerini tekrarlamaya eğilimi gösterir ve bu davranışları benimser. Çevre koşullarıyla kendi isteklerini uzlaştırmaya çalışarak uyum sağlamaya çalışır. Ancak bunları yaparken de değişik davranışlara çevrenin nasıl tepkiler vereceğini de deneme-yanılmalarla bulacaktır. Çocuk davranışının değişkenliği, sürekli arayış ve denemelerden kaynaklanmaktadır.

Konulan kuralların içselleştirilmesini, çocuk tarafından özümsemesini istiyorsak, kuralları açıklamamız, öğretmemiz gerekmektedir. Böylelikle kendi kendini yönetme yeteneğini kazanmış olmaktadır.

Baskı yoluyla bir işin yaptırılmasına insan her zaman direnç göstermiştir. Baskının ardından ise başkaldırma ve kargaşa dönemi gelmektedir. Çünkü katı kurallar insanda kaçamak yapmak, boşluklardan yararlanmak eğilimini doğurmaktadır.

Bu nedenle disiplini özgürlüğü kısıtlamak olarak değil, özgürlüğünü en uygun şekilde kullanmasını sağlayıcı kurallar bütünü olarak görmemiz gerekmektedir.

Düzenli ve sorumlu davranış öncelikle ana-baba ve çocuk arasında anlayış ve güven temelinde dayanmalıdır. Bu nedenle disiplinin 3 önemli amacı vardır.

- Sevgi ve güven ilişkisini geliştirmek
- Benlik değerinin temelini atmak
- Başkalarını anlayarak ve onların kişiliklerine saygı göstererek model görevini gerçekleştirmek.

## İÇ DİSİPLİNİ SAĞLAMAK

- ⇒ Kurallar koyarken; kuralların uygulanabilir ve işlevsel olmasına dikkat etmek gerekmektedir. Kuralları koyarken çocuklarınızı da bu sürecin içine kattığınızda, ona aktif rol ve sorumluluk verdiğinizde, çocuğunuzun belirlenen kurala uyması daha kolay olacaktır.
- ⇒ İlk aşamada çocuğunuzun öğrenmesini istediğiniz davranışa karar veriniz. Soyut kavramlar yerine **somut**, belirli davranışlarla açıklamalar yapınız. Örneğin; "düzenli ol" yerine "odanı topla" ifadesi daha somut ve net bir açıklamadır. Ya da "yaramazlık yapma" yerine söz konusu davranışını, "koltukların üzerinde zıplama, düşüp bir yerine zarar gelmesinden korkuyorum" gibi bir açıklama ile ifade ediniz.
- ⇒ Ondan ne istediğinizi söylerken, bunu nasıl yapması gerektiğini de gösterin.
- ⇒ Kuralları basit, anlaşılır bir dille ifade edin. "Kavga etme" yerine "arkadaşlarınla iyi geçin" gibi olumlu ifadeler kullanarak belirlerseniz bu onların da olumlu düşünmelerine fırsat verdiği gibi ondan beklediğiniz davranış biçimini de aklında tutacaktır.
- ⇒ Çocuğunuzun belirli bir hedefe varması için harcadığı çabayı önemseyin, destekleyin. Örneğin; "bak yatağını çok güzel toplamışsın. Kirlilerini de çamaşır sepetine atarsan, odan çok daha temiz olacak!" diyebilirsiniz.

