

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

Bir yetişkin ya da bir eğitimci olarak çocukların yanlış davranışlarıyla karşılaştığınız zaman nasıl tepki verirsiniz?

Onları cezalandırır mısınız, yoksa onları disiplin etmeye mi çalışırsınız?

Günümüz ebeveynleri, bir çocuğu özgür kılmakla başıboş bırakmak arasındaki farkın nerede başlayıp nerede bittiğini kararlaştırmakta zorlanıyorlar. Aslında disiplin, çocuğa güvenli sınırlar çizerek yol göstermenin bir yoludur. Düşünülenin aksine disiplin katı ve sert olmayı gerektiren bir tutum değil, aksine çocuğun hayatı öğrenmesi, güvenli bir şekilde dünyayı keşfedip öğrenmesi için sevgi kadar önemlidir. Bu bültenimizde disiplinin öneminden, çocukların disipline karşı nasıl tavır takındıklarından, disiplini geliştirirken ailelerin dikkat etmesi gereken noktalardan bahsedeceğiz.

## • Disiplin Neden Gereklidir?

Hiçbir çocuk sınırları bilerek doğmaz, fakat sağlıklı iletişim ve güvenli öğrenme ortamı için sınırların olması gerektiği bir gerçektir. Anne-babanın görevi çocuğa bu sınırları öğretmek ve zamanla öz-disiplinini edinmesine yardımcı olmaktır, bu da disiplin yolu ile sağlanır. Disiplin çocuğa ihtiyacı olan sınırları çizerek, toplum kurallarını, doğru davranışları ve mutlu ve yeterli bir birey olabilmesi için ihtiyacı olan özellikleri kazandırmak için önem taşımaktadır. Sevgi ve sıcak bir aile iletişimi de disipline eşlik ettiğinde, çocuğun davranışlarının ve kişiliğinin doğru yönde şekillenmesi için en ideal ortam sağlanmış olur.

## • Disiplinde Ceza Gerekli Midir?

Hemen her çocuk şu ya da bu zamanda yaramazlık yapar, yalan söyler, kurallara uymayı reddeder. Bu büyümenin bir parçasıdır. Yetişkinler bu davranışları kısıtlamak için baskı ve ceza uygulamaya çalışırlar. Fakat bu yaklaşımla ancak dıştan denetimli çocuklar yetişebilir. Oysa önemli olan ahlaki gelişimi ve içselleştirilmiş sorumluluk duygusu denilen iç denetimin oluşmasıdır. İç denetimi dıştan etkiyle zorla oluşturmak mümkün değildir. Kısacası ceza dıştan denetimli çocukları yetiştirir.

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

## DİSİPLİNİ SAĞLAMADA EBEVEYENLERE ÖNERİLER:

- Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.
- Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.
- Çocuğa duygularını ifade etmesi konusunda model olunmalıdır. Onu neyin incittiği, kızdırdığı ya da utandırdığı bilinmeli ve ona olan yaklaşım tarzımızda bunlara dikkat edilmelidir.
- Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığınız o kadar artar.
- Çocuğun olumsuz davranışları karşısında duygularınızı ifade edin, beklentilerinizi dile getirin, ona seçme şansı tanıyın ve hatalarını nasıl telafi edeceğini gösterin. Sorunu onun yerine çözmektense sorunu çözmesine yardımcı olun ve bunları yaparken adil ve objektif olmaya özen gösterin.
- Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Özgüveni zayıf çocuk kendini korumak için disiplinsiz davranır. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.
- Çocuğa soyut bilgi aktarımından (ahlak dersi vermektan, azarlamaktan) kaçınmak, bunun yerine onu olayların içine katarak somut bir şekilde yaşamasına fırsat vermek daha etkili bir yaklaşımdır.
- Çocuğunuza en iyi yardımı açıkça ne yapması gerektiğini anlatarak onunla birlikte nitelikli vakit geçirip onu gerçekten dinleyerek verebilirsiniz.
- Çocuğun yanlış bir davranışını herhangi bir nedene atfetmek çoğu zaman kolaydır, ancak işlevsel değildir. Örneğin; "gençtir olur böyle şeyler, tıpkı babası gibi ilerde düzeler" sözleri çocuğun tam da beklenildiği gibi davranmasını kolaylaştırır.

## DISİPLİNİ SAĞLAMADA EBEVEYENLERE ÖNERİLER:

- Ailenin üzerinde anlaştığı disiplin sistemini izlemede tutarlı olması büyük önem taşır. Tutarsızlıklar var olduğunda çocuklar anne babadan birini ötekine karşı kullanmayı öğrenir.
- Kurallarınız varsa nedenleriniz de olmalı ve bu nedenleri bilmek çocuğunuzun en doğal hakkı. Çocuğunuzun kuralları tartışmasını doğal karşılamalısınız. Uygun bir dille size itiraz etme hakkı tanırırsanız hem sizi daha iyi anlamasını sağlamış hem de hakkını aramasını öğretmiş olursunuz.
- Yasaklamak bir güç gösterisidir, izin vermekse sevgi. Ancak çocuk çok fazla özgürlük ve güç karşısında ne yapacağını bilemediği için sınırları ve çatıyı sizin belirlemeniz gerekir.
- Yanlış düzeltmenin bir yolu da bazen üzerinde çok durmamaktır. Üzerinde durulduğunda çocuk yanlış yinelemeye, böylece yetişkinleri hem sınamaya hem de kendi gücünü göstermeye devam edecektir.

## Disiplinde Dikkat Edilmesi Gereken En Önemli Konu :

### KARARLILIK ve TUTARLILIK

Çocuğun en büyük yeteneği anne-babanın kararsızlığını çok rahat bir şekilde anlaması ve bunu kullanmasıdır. Anne-babanın kararsızlığını anlayan çocuk sürekli onları test edecektir. Çocuğun kuralların duruma göre değişmediğini ve her durumda uyması gerektiğini anlaması, bu kuralları ve kazandırılması gereken davranışları içselleştirebilmesi için koyulan sınır ve kuralların net olması, anne ve baba tarafından aynı şekilde uygulanıyor olması ve küçük esnetmeler olsa da her gün ve her ortamda geçerli olması gerekir. Çocuğun kuralı, sınır ve yanlış olan davranışı ilk seferde anlaması da beklenemez, kararlılık bu nedenle de oldukça önemlidir. Her seferinde aynı tepki ve sınırla karşılaşan çocuk, sonunda yanlış olan davranışın yerine doğru olanı, uygulaması gereken kuralı ve aşmaması gereken sınırı öğrenir.

ELİF ÖNDER  
REHBERLİK ÖĞRETMENİ