

ÖZ DİSİPLİN NEDİR ?

Disiplin, ilişki içindeki tüm kişileri eşit olarak bağlayan, herkes için açık ve net olan kurallar bütünüdür ve çocuğa güvenli sınırlar çizerek yol göstermenin bir yoludur.

Amaç ise; kişinin kendi kendini denetleyebilme yeteneğini geliştirmektir.

Çocuklarda Öz Disiplin Nasıl Sağlanır?

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye; sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler.

Tutarlı olmak; Tutarlı ve kararlı ebeveynlerin süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler

Güvenilir bir çevre hazırlamak; doğasında hareket olan çocuk araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışır. Ebeveynlere düşen görev ise çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe, istenmeyen davranışları daha az sergilemeye başlayacaklardır.



Sınırlar koymak; çocuk çok fazla özgürlük ve güç karşısında ne yapacağını bilemediği için sınırları ve çatıyı sizin belirlemeniz gerekir. Kuralları birkaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, ebeveyn çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber, yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır.

Olayları önceden kontrol etmek; büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar.

Problem davranışı anlamak; yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Önce olumsuz davranışın kaynağı araştırılmalıdır. Unutulmamalıdır ki problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çok daha zordur.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak; olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Ayrıca, olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmemezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.



İletişimde açık olmak; kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır.

Fazla müdahale etmemek; çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir. Amaç “senin davranışın kabul edilmeyen bir davranış ve bunu değiştirmedikçe bu etkinliğe katılmana izin verilmeyecek” mesajını vermektir. Sonrasında neden böyle bir davranışla karşılaştığı ve aynı durumla gelecek sefer karşılaştığında farklı olarak ne yapabileceği de çocuğa sorulmalıdır.



Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak; tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.

Problem çözme becerisi kazandırmak; her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.



Gerektiğinde uzman yardımı almak; birçok çocuk, okulöncesi yıllarında davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveynleri sayesinde problemlerini çözmektedirler. Az bir kısmı bu davranış problemlerinin şiddetine ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır. Ebeveynler tarafından bu dönemlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarında olabilecek sorunlar önlenmektedir.

Kaynak: Doç.Dr. Çağlayan DİNÇER
“Pozitif Disiplin Tekniği ve Çocuklarda Öz Denetimi Sağlama Yolları”

MUSTAFA KEMAL PAŞA İLKOKULU



ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



REHBERLİK SERVİSİ