

♥ DİSİPLİNİ SAĞLAMADA EBEVEYNLERE 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. 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 vermekten, 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.

* Ailenin üzerinde anlaştığı disiplin sistemini izlemede tutarlı olması büyük önem taşır. Tutarlılıklar 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 karşı-

lamalısınız. Uygun bir dille size itiraz etme hakkı tanırmanız hem sizi daha iyi anlamasını sağlamış hem de hakkını aramasını öğretmiş olursunuz.

* Çocuğa bir işi yapmadığında, "ödevini yapmamışsın / yatağını toplamamışsın gibi cümleler kurulmamalı. Bunun yerine, çocuğunuzun nereden başlayacağına yardımcı olmak amaçlı "Yatağını toplar, kirli çamaşırlarını banyoya götürürsen odan temiz olacak."Ödevine sevdiğin dersten başlar, molalar vererek ilerlersen, ödevlerin birikmemiş olur böylece kendini bize ve kendine karşı daha rahat hissedebilirsin." şeklinde açıklama yapılması çocuğun ne yapacağını daha iyi anlamasına yarar.

* Çocuğun belirli bir hedefe ulaşma çabası yöreklendirilmelidir. (Yatağını çok güzel toplamışsın, çalışma masanı da toplarsan odan temiz olacak.) yöreklendirme, hedefe yaklaştıran adımları atmada çocukları doru biçimde yöreklendirir.

* Çocuğa sürekli geçmişte sergilediği hataları hatırlatmak yerine ulaşmasını istediğiniz hedef davranışlardan bahsetmeniz daha işlevseldir.

* 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.

* Çocuklar büyükleri tarafından organize edilmeyi, cesaretlendirilmeyi ve gerekli olduğunda ısrar edilmesini beklerler. Çocuğa bütün kararlarında serbestlik tanıyan, her şeyi onun insiyatifine bırakan ebeveynler sadece kural tanımayan ve başkalarıyla ilişkilerinde sorun yaşayan kişiler yetiştirmekle kalmaz aynı zamanda çocuklarını gereğinden fazla sorumluluk altında bırakırlar. 😊

GÜLNAZ İBRAHİM GÜNGÖR TARA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ

ÇOCUKLARDA ÖZDİSİPLİN (ÖZDENETİM) BECERİSİ GELİŞTİRME VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



SEVGİLİ VELİLERİMİZ VE ÖĞRETMENLERİMİZ ;



Bir yetişkin 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.

ÇOCUKLARIN DİSİPLİNE KARŞI SERGİLEDİKLERİ TUTUMLAR

Disiplin sorunları (kontrolsüz tepkiler), başkalarının haklarını ve gereksinimlerini tehlikeye attığı zaman belirir.

Örneğin;

- Düşünmeden hareket etme,
- Huysuzluk nöbetleri,
- Kaba ya da müstehcen dil kullanma,
- Saldırgan tavırlar,
- Gösteriş ve ilgi görme merakı,
- Sınıfta gürültü yapma,
- Sürekli nesnelere oynama gibi



Yıllar içinde çocukların disipline karşı geliştirdikleri çeşitli baş etme yolları vardır. Bunlardan bazıları savaşıma, bazıları kaçma, bazıları da pes etme tepkileridir.

- Kız çocukları otoriteye boyun eğerken erkek çocuklar daha çok savaşıma tepkileri gösterir.
- Bazıları çocukken boyun eğdi, bazıları ise ergenlik döneminde savaşırlar.
- Çocukların savaş tepkileri yetişkinlerin cezalarını şiddetlendirmelerine; şiddetli cezalar da başka savaş tepkileri vermelerine neden olur.
- Boyun eğme tepkileri disiplinin sertleşmesine neden olmaz ama gençlerin arkadaşlık ilişkilerinin bozulmasına neden olur.
- Kaçış tepkileri yetişkin çocuk ilişkisine zarar verir. Çocuğu okuldan kaçma, aşırı yemek yeme gibi davranışlara yöneltebilir.

Anne baba ve öğretmenler, kontrolsüz davranışlar sergileyen çocuklardan yakınmaya yatkındır. Fakat gerçek şudur ki aşırı kontrollü tepkiler veren çocuklar reddedilme ve başarısızlıktan çok korkmakta ve bu tehditleri dengelemek için bu davranışları sergilemektedir. Dolayısıyla kontrolsüz davranışlar kadar aşırı kontrollü davranışlara da ilgi göstermek gerekir



DİSİPLİN NEDEN GEREKLİDİR ?

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.