

## ÇOCUKTA ÖZ DİSİPLİNİ KAZANDIRABİLMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

### 1. Koşulsuz Sevgi:

Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşulu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

### 2. Tutarlı Davranışlar Sergilemek:

Çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

### 3. İletişimde Açık Olmak:

Kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sınırlı olmayan bir ses tonuyla "Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, çok üzülüyor" diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.

## Öz disiplin

Bireyin ulaşmak istediği ve kendisinin seçtiği bir hedefe varmak için, yapması gerekenleri belirlemesi, bu yolda çaba göstermesi, önüne çıkan engeller için çözüm yolları üretmesi olarak tanımlanabilir.

### Disiplinin ilkeleri nelerdir?

**Kararlılık:** Anne-baba çocuğunun uyması gereken kurallar konusunda kararlı olmalıdır. Kararlı bir tonda sunulan istekler çocuklar tarafından genellikle dinlenir.

**Kesinlik:** Anne-baba çocuğa koyduğu kurallar konusunda kesin bir tavır sergilemelidir.

**Süreklilik:** Disiplinde en önemli unsurlardan biri de sürekliliktir. Ebeveynler kurallar konusunda farklı zamanda farklı uygulamaları onaylamadıklarını belirtmeli ve tutarlı olmalıdırlar.

**Sakinlik:** Kurallara uyma sırasında yaşanan çatışmalarda ebeveynler sakinliğini korumalı ve çocukla sonu gelmeyecek tartışmalara girmemelidir.

# ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

Gümüşhane Rehberlik  
Araştırma Merkezi



#### 4. Problem Davranışı Anlamak:

Yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan bir kaç günlük gözlemlerle, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir.

#### 5. Çocukların kendilerini İyi 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.

#### 6. Güvenilir Bir Çevre Hazırlamak;

Doğasında hareket olan çocuğun araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir. Çocukların eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Ebeveynlere düşen görev ise çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaklardır.

#### 7. Olayları Önceden Kontrol Etmek;

Büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar. Çocuklarda öz denetimin kazanılması ve belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynlerinin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.

#### 8. Problem çözme becerisi kazandırmak:

Problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır.

#### 9. 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.

#### 10. Gerekliğinde 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. Ebeveyn yaşamında ayrılık veya boşanma gibi stresli dönemlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarında olabilecek sorunlar önlenmektedir.

