



ÖZEL BALKANLAR KOLEJİ ANADOLU LİSESİ

2019-2020 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI

POZİTİF DİSİPLİN YÖNTEMLERİ



Çocukların her biri birbirinden farklı olduğundan bir çocuk için geçerli olan disiplin yönteminin diğeri için geçerli olmaması çok doğaldır. Her bir çocuğun ayrı bir mizacı ve bu mizaca uygun ayrı ihtiyaçları vardır. Uyguladığınız disiplin yönteminin istediğiniz kadar etkili olmadığını düşünüyorsanız , 6 pozitif disiplin ipucunu değerlendirebilirsiniz.

1. Öncelikle **ortamı çocuğunuzun ihtiyacına göre düzenlemek**. Bazı çocuklar düzensizlikten rahatsızlık duyarken, diğerleri kalabalık ve aşırı gürültü nedeniyle istenmeyen davranışlar gösterebilirler.

Küçük çocuklar farklı bir ortama girdiklerinde, günlük **rutin**leri önemli ölçüde bozulduğunda, kendilerini güvende hissedemezler ve bizi rahatsız eden birçok davranışları bu güven eksikliğinden kaynaklanır. Çocuğunuzun farklı ortamlara nasıl tepki verdiğini anladığınızda onun ihtiyacını anlamış olursunuz. Ortamı çocuğunuzun ihtiyacına göre düzenlediğinizde ise gereksiz çatışmalardan önemli ölçüde kaçınabilirsiniz.

2. Çocuklar teşvik edildiğinde kendi kendilerini sakinleştirmeyi öğrenebilirler. **Çocuklarımıza sevgiyle yaklaşarak, onlarla güçlü ve gönülden bir sevgi bağı kurmak** için mümkün olan her fırsatı değerlendirdiğimizde, doğal olarak sevip, okşayıp, kucağımıza aldığımızda bu güveni, ilgiyi ve sakinliği içselleştirirler. Çocuklar **kendi kendine sakinleşmeyi, duygularını düzenlemeyi, davranışlarını kontrol edebilmeyi** öğrendikçe anne babaların dışarıdan düzenleme ve denetleme ihtiyacı azalacaktır.

3. **Çocuğunuzun istenmeyen davranışının altında bir neden olduğunu hatırlamaya çalışın.** Davranışın altında yatan nedeni ortaya çıkarmak en etkili disiplin yöntemi olacaktır. Yetişkinler kendilerini dil ile rahatlıkla ifade ederken, çocuklar için bu büyük bir zorluktur. **Konuşmaya başlamış çocuklar bile rahatsızlıklarının ve huzursuzluklarının nedenini kolaylıkla dile dökemezler.** Duygularını yetişkinlere göre çok daha yoğun yaşarken, yaşadıkları hayalkırıklığı, engellenme, kızgınlık gibi duyguları ifade etmekte güçlük çekerler.



Çocuklar acıktıklarında, yorulduklarında ve çevredeki birçok uyaran tarafından fazlaca uyarıldıklarında istenmeyen davranışları yapmaya daha yatkın olurlar. Çocuğunuz gün içinde yaşanan hayalkırıklığı, engellenme, başarısızlık gibi duyguları üzüntü kabına bastırmış, daha çok ilgiye ve güvenli bir ortama ihtiyaç duyuyor olabilir. Böyle bir anda duygularını iyileştirmek için ağlamaya ihtiyaç duyar. Bazen de çocuğumuzun en mutlu olduğunu düşündüğümüz anda birden davranışları değişir, huysuzlaşır ve istenmeyen davranışlarla bizim damarımıza basmaya başlar. İşte o an yanında olmamıza en çok ihtiyaç duyduğu andır, bizimle en iyi bağı kurduğu anda güvenli ortamı kendine sığınak yapar ve üzüntü kabını boşaltarak duygularını iyileştirmek ister.

4. Davranışa karşı verilen tepkide **tutarlılık** çok önemlidir. Çocuklar davranışlarına tutarlı bir şekilde her zaman aynı tepkiyi aldıklarında kendilerini güvende hissederler. İstenmeyen davranışa her zaman aynı tutarlılıkta yaklaşıldığında, çocuk net bir şekilde bu davranışın kabul görmediğini öğrenebilir.

5. Çocuklarınıza iyi bir **rol-model** olarak onlara ne beklediğinizi, doğru davranışın ne olduğunu somut örneklerle göstermiş olursunuz. Ebeveynler kendileri doğru şekilde davrandığında, doğru iletişim yöntemlerini kullandığında çocuklarında bu becerilerin gelişimini desteklemiş olurlar. Özellikle çatışma ve öfke yönetimi, kardeş kavgaları, saygı ve nezaket gibi konularda iyi bir rol model olmak en iyi öğretme yöntemidir.

6. Uygun desteği önerin. Bazen çocuklar davranışlarını düzenleyebilmek için ek bir desteğe ihtiyaç duyarlar. Bu desteğin çeşidi ve seviyesi çocuktan çocuğa ve konudan konuya değişmekle birlikte ebeveynler çocukları için en etkili ve uygun destek seçeneğini bulmalılar. Ödevini yapmayan bir çocuğa ödül sistemi işe yarayabilecekken, okulda başarılı olmadığı için üzülen bir çocuğa “senin

yaşındaki diğer çocukların kullandığı bazı yöntemler biliyorum, duymak ister misin?” diye sorulabilir. **Seçenek sunarak hem çocuğa kendi hayatı hakkında söz sahibi olduğu duygusunu yaşatırken, hem de onu zorlamadan uygulayabileceği öneriler verilmiş olur.**

Hangi disiplin yönteminin çocuk üzerinde en etkili olduğu düşünülürken, unutulmaması gereken **disiplinin aslında bir öğretim ve geliştirme aracı** olduğudur. **Disiplinin asıl amacının çocuğumuza doğru seçimler yapmasını öğretmek olduğunu hatırladığımızda, kızgınlıkla yanıt vermek yerine, daha nazik, sevgi dolu ve saygılı pozitif disiplin yöntemleri kullanabiliriz.**

Sena ALTUĞ
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

