

## SULTAN BAYAZIT İLKOKULU

### ÇOCUKLARDA ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME VELİ BROŞÜRÜ



Psikolojik Danışma ve Rehberlik  
Servisi

# NASIL BİR YÖNTEM?

Kabul edilemez bir davranışla karşılaştığınız zaman onun yerine kabul edilebilir bir davranış koymaya çalışın. Örneğin; cam sürahi ile oynayan çocuğa hemen kızmak ya da azarlamak yerine plastik sürahi ile oynamasına izin vermek gibi...

Ona çeşitli seçenekler sunarak seçme şansı tanıyın. Örneğin, kıyafet konusunda problem yaşıyorsanız “kırmızı, mor, sarı tişörtlerden birine sen karar ver” diyerek seçme şansını çocuğunuza verebilirsiniz.

Beklentilerinizi dile getirin ve hatalarını telafi etme yöntemlerini gösterin, ona yardımcı olun. Örneğin; “Kalemlerimi sana ödünç verdiğimde onları sağlam olarak yerine koymanı beklerim” (beklentileri ifade etmek) “Madem bunların ucu kırılmış, şu kalemıraş ile onların ucunu düzeltip, yerine kaldır lütfen” (hatalarını telafi etme yöntemi)



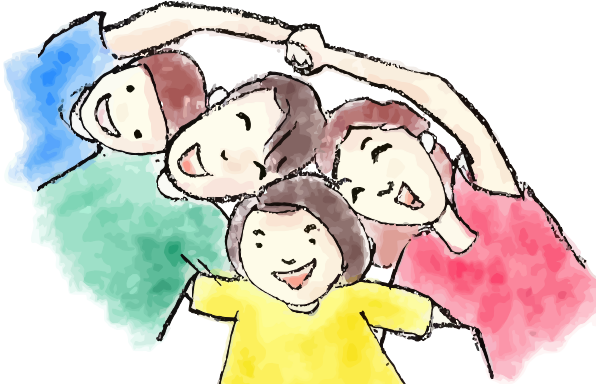
Unutmamanız gerekir ki, çocuğunuzun yeni öğretilen davranışları öğrenip, uyum sağlaması için belirli bir zamana ihtiyacı vardır.

Çocuk yeni davranışlara adapte olmaya çalışırken, ebeveynin sınırlarını zorlar ve sizi dener.

Bu süre içinde en önemli nokta; ebeveynin umutsuzluğa kapılıp, kısa bir sürede eski alışkanlıklara dönmemesi, kararlı ve tutarlı davranmasıdır.

# Öz Disiplin Kazandırmada Ebeveynlere Öneriler

- 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. Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığınız o kadar artar.



- 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 korku değil sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.
- Çocuğunuza en iyi yardımı açıkça ne yapması gerektiğini anlatarak, onunla birlikte nitelikli vakit geçirip onu gerçekten dinleyerek verebilirsiniz. Ailenin üzerinde anlaştığı disiplin sistemini izlemede tutarlı olması büyük önem taşır.
- Kurallarınız varsa nedenleriniz de olmalı ve bu nedenleri bilmek çocuğunuzun en doğal hakkı.
- Çocuğa sürekli geçmişte sergilediği hataları hatırlatmak yerine ulaşmasını istediğiniz hedef davranışlardan bahsetmeniz daha işlevseldir.
- Yanlış düzeltmenin bir yolu da bazen üzerinde çok durmamaktır.

## Yapılan Yanlışlar

- Disiplini sağlamak için çocuğun azarlanması, çocuğa şiddet uygulanması.
- Disiplini sağlamak için çok fazla kural konulması.
- Anne-babanın kurallar konusunda tutarsız davranması.
- Çocuğun yaptığı olumsuz davranışların bir ebeveyn tarafından diğer ebeveynden gizlenmesi.
- Diğer aile üyelerinin anne ve babanın koyduğu kuralları çiğnemesi.
- Çocuğa yapması gerekenleri değil yapmaması gerekenleri söylemek.