

## ANASINIFLARI BÖLÜMÜ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

### AİLE İÇİ POZİTİF DİSİPLİN

Disiplin kelime anlamıyla bizlere baskıcı, kızgın, ceza veya sert davranışları olarak ifade edilmiş olabilir ancak disiplin bu tutumlara karşı oluşturulan bir sistemdir. Çünkü disiplin sorumluluk ve denetim demektir. Sorumluluğu ve uyması gereken kuralları içeren bir oto kontrol sisteminin gelişimini sağlar. Çocuklarımızı yaşama hazırlar.

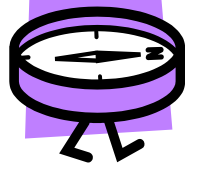
Anne-baba aile içinde yönlendirme, karar verme ve rol model olma konusunda daima çocuklardan daha yukarıda yer almalıdır. Şüphesiz çocuklarında söz hakları, seçenekleri kabul etme veya etmeme hakları var. Bununla birlikte bu haklar ebeveynin ortak karar ve değerler konusunda oluşturacakları bir sınırlı alanda olmalıdır.

Çocukları sürekli mutlu kılmak adına kurnalsızlık ve sınırsızlık göstermek onların hayatlarında çok daha zor anlar yaşamalarına sebep olur. Pozitif disiplin yöntemi; bizi, çocuklarımızı ve dolayısıyla tüm aile bireylerini mutlu eder. Kararlı olmak, kesin tavrımızın ve anlayışımızın olması, sakin ve huzurlu bir yaklaşım davranış değiştirme konusunda başarılarımızı arttırır.

#### AİLE İÇİ DİSİPLİN PROBLEMİ YAŞANMA SEBEPLERİ

1. Ebeveynlerin tutarsız ve birbirlerinden habersiz davranmaları,
2. Aynı problemlere farklı zamanlarda farklı tepkiler vermeleri,
3. Serbest veya çok katı aile tutumları,
4. Sınırlar konusunda kararsız davranmak, sınırların net olmaması ve çocuktan istenen davranışların somut olarak ifade edilmemesi,
5. Anne- baba olarak uyarılarımızı çok sık ve etkisiz yapmak,
6. Çok fazla cezalandırmak veya çok ödüllendirmek,
7. Yalvarmak, yakarmak, bağırarak, güçsüzlüğümüzü göstermek, tüm kontrolü çocuğa bırakmak,
8. Ebeveynlerin çocuklarla arkadaş olması ( onları anlamak, dinlemek ve destek olmak arkadaş olmak anlamına gelmez. Ebeveynler istedikleri değerlerde çocuklara sahip olabilmek için onları yönlendirmesine ve doğru davranışlar kazandırmasına ihtiyaç vardır. Bunun içinde arkadaş değil ebeveyn tutumları gerekir.)





## ANNE- BABALARA DİSİPLİN OLUŞTURMADA PRATİK ÖNERİLER

1. Çocuğunuzla problemi veya var olan durumu konuşun. Çözümün neden gerektiğini ve bunun için kimin ne yapması gerektiğini, her davranışın sonucunun ne olabileceğini basit ve açık anlatın.
2. Gerekecekçe fazla seçeneklerle çocuğunuzun kafasını karıştırmayın, yaşına ve duruma uygun bir-iki seçenekleyetin.
3. Çocuğunuzun yüzünü görmeden ve göz teması kurmadan konuşmayın. Özellikle bir başka odadan seslenmek sürekli olayla ilgili uzun cümleler kurmak çocuğın durumu önemsizleştirmesine sebep olur
4. Olumlu her şeyi daha fazla fark etmeye gayret edin. Çocukların davranışlarına sürekli müdahale etmek eleştirmek ve beğenmemek disiplin problemlerini artırır.
5. Aynı şeyi tekrar etmeyin. Tek ve etkili talimat verin ve hemen uygulamanın yolunu bulmaya çalışın. Yaşanan olumsuz durumla ilgili denediğiniz çözümler işe yaramıyorsa tekrar tekrar denemenin anlamı kalmaz. Çözüm yöntemlerinizi sıklıkla gözden geçirin
6. Her şeyin en iyisi olması baskısını kendinize de çocuğunuza da yapmayın. Yeteri kadar iyi olan durumlarla yetinin, güzellikleri övgüyle bahsedin, çocuğunuzun dağarcığında yapabileceği, başarabileceği durumların netleşmesini sağlayın.
7. Devamlı problem çözme telaşı ile ilişkiyi kaçırmayın. Oyun ve eğlence çoğu zaman sorunları kendiliğinden çözer.
8. Uygulayamayacağınız ve kontrol edemeyeceğiniz kural ve cezalardan vazgeçmek gerekir. Küçük ve gereksiz her şeye büyük tepkiler vermek otoritemizi sarsar. Gerçekten büyük tepki vermemiz gereken durumda göstereceğimiz tepkinde hiçbir anlamı kalmaz.
9. Ve son olarak bizim çocuğumuz olsa da bizden farklı bir birey olduğunu yaşamında ona gerekli temel bilgileri bizimle yaşantısında öğrendiğini unutmamak gerekir. İyi rol model olmak tüm bilgilerin temelini oluşturur.



İlkay GÜN  
Anasınıfları Bölümü  
Psikolojik Danışmanı