

**Çocuğunuzla Uzlaşın:** Uzlaşmak ailenin veya çocuğın kendi isteklerini zorla kabul ettirmesi demek değildir. Gerçek bir uzlaşmada iki taraf da sorunun çözümüne katkıda bulunur. Çocuklar da tıpkı biz büyükler gibi bir işi yapmaya zorlanmaktan çok seçim hakkı olmasını daha çok sever.



**Seçimlerinizi Doğru Yapın:** Disiplin, cezanın eş anlamlı sözcüğü olmadığı gibi disiplin sadece anne ve babaların çocuğa istediklerini yaptırması demek değildir. Disiplin çocuklara olumlu alternatifler göstererek, olumsuz davranışlarının etkilerini görmelerine yardımcı olur. Disiplin, çocuğa paylaşmayı ve işbirliğini, kızgınlıkları ile başa çıkmalarını ve kendini kontrol etmesini öğretir. Çocuklar cezalandırıldığı zaman sadece ne yapmalarını gerektiğini öğrenirler. Çocuğu disipline ederken anne baba olarak önceliklerinizin ne olduğuna karar verin. Çocuğunuzda hangi davranışı görmek istiyorsanız siz de o şekilde davranın.

Anne - babalar olarak "peki otoritemizi hiç kullanmayacak mıyız?" diyebilirsiniz. Anne-babalar elbette otoritelerini kullanmalıdır, ancak otorite, alışıl gelmiş anlamda korkutarak, saygı elde eden çatık kaşlı bir güç değildir. Ev içinde kullanmak istediğimiz gerçek otorite, çocuğın korku sebebiyle değil de bilgi, güven ve saygı sebebiyle sözüne ve fikrine güvendiği, baş vurduğu ve sözünü dinlediği kişi olmaktadır...

## NERELERE BAŞVURABİLİRİZ?

- ⇒ *Sınıf Rehber Öğretmeni,*
- ⇒ *Okul Rehberlik Servisleri,*
- ⇒ *Okul İdareleri,*
- ⇒ *Bölgenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezleri,*
- ⇒ *Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüklerine*

*Diğerlerini bilen akıllıdır ama kendini bilenler daha akıllıdır. Diğerlerini kontrol edenler kuvvetli olabilirler ama kendini kontrol edebilenler çok daha güçlüdürler.*



**ARTUKLU  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**  
**ADRES: SAVUR KAPI MAH.NO:11 MEYDANBAŞI  
ENDÜSTRİ MESLEK LİSESİ KARŞISI MERKEZ/  
MARDİN**  
**TEL: 0(482)212 81 23**  
**WEB: mardinram.meb.k12.tr**

## REHBERLİK HİZMETLERİ



## ÖZDENETİM



**ARTUKLU  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**

## ÖZDENETİM NEDİR?

Disiplin, çocuğun kendi öz denetimini yapabilecek bir seviyeye gelmesi, dışarıdan herhangi bir uyarıya gerek kalmadan bazı kurallara kendi kendine uyması demektir.

Uygulama tarzına göre, disiplini iki boyutta değerlendirmek mümkündür. Bunlar dış kontrollü disiplin ve iç kontrollü disiplin (**öz denetim**)

**Öz denetim**, kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara uyması veya uygulamasıdır. **Kısaca, çocuğun kendi kendini yönetme yeteneği kazanmasıdır.**

Anne - babasının yanındayken, dayak ya da ceza korkusuyla sesi kesilen, anne-baba kontrolü kalkınca çığırından çıkan çocuk, bu özdenetim yeteneğini kazanmamış demektir. Bu sebeple çocuk eğitiminde ceza korkusu hiçbir zaman ön sırada yer almamalıdır. Düzenli ve sorumlu davranış öncelikle anne, baba ve çocuk arasındaki anlayış ve güven temeline dayanmalıdır.

Siz anne babalar, güven temelli ilişkinizde çocuklarda öz denetim bilincini geliştirecek, bazı kuralları kolaylıkla uygulayabilirsiniz.

1. Net kurallar ve sınırlar koyun, onlara uyun. Bu kurallar yazılı olarak uygun bir yere de asılabilir.
2. Hoşa gitmeyen davranışlarda bulunduğunda, çocuğunuzu ikaz edin. Bu onda kendine hakim olma duygusunu geliştirecek önemli bir imkandır.
3. İyi davranışlarını övgüyle pekiştirerek, dikkatinizi kendi üzerine çekmek için yaptığı davranışlarını da görmezlikten gelerek olumlu davranışını teşvik edin.
4. Beklentilerinizle ilgili olarak çocuğunuzu bilgilendirin. Çocuğunuzla belli değerler ve kurallar ve bu değerlerin niçin önemli olduğu ile ilgili olarak konuşmaya zaman ayırın.

5. Ortaya çıkmadan önce problemleri engelleyin. Daha ilk baştan, problemlerin ortaya çıkacağı şartların oluşmasına meydan vermeyin.

6. Açık bir şekilde konmuş olan bir kural bilerek ya da bilmeyerek çiğnendiğinde veya sınır aşıldığında, mutlaka ölçülü bir tepki gösterin ya da daha önceden belirlediğiniz ne ise onu yapın.

**Özdenetim eğitiminde ilk temel yaklaşım**, çocuğa ne yapıp, yapmaması gerektiğini açıklamak, ona yol göstermek yani onu, eğitimden geçirmektir. Sürekli çocuğun kabul edilmez davranışlarına olumsuz tepki göstermek yerine, kabul edilir davranışlarını da takdir edip, pekiştirmek hiç değilse bu yoldaki çalışmalarını övmek ve desteklemektir.



Çocukların hedef davranışı gerçekleştirebilmeleri için hedefe giden yolları anlamaları ve gerekli becerilere sahip olmaları gerekir. Bu anlayışa sahip olduktan sonra çocuklar kendi kendilerinin yargıçları haline geleceklerdir. Çocukların davranışlarından memnun olma yetileri kendilerine değer vermeleri yolunda onlara yardımcı olacak ve çocuklar sizlerin ya da başkalarının övgülerinden bağımsız olarak davranabileceklerdir. Çocuklar kendileri için bir amaç belirleyerek, amaca ulaşmada plan yaparak ve başarı kriterleri belirleyerek, kendilerini amaçlarına ulaşma yolunda kontrol edebilirler.

## Sizler özdenetim sağlama yolunda çocuklarınıza destek olurken;

**Doğru Tutumu Takının;** Çocuklar birçok sebepten dolayı disiplinsiz davranabilirler. Örneğin, anne- babalarının ne söylediğini tam olarak anlamayabilirler, bağımsız olduklarını göstermek istiyor olabilirler, hissettiklerini davranışlarına yansıtıyor olabilirler ya da sadece sizin isteğiniz dışında farklı bir şey yapmak istiyor olabilirler. Bu nedenle, çocukların davranışları anlaşılması ve yorumlanması gereken bir iletişim biçimidir.



**Çocuğunuz Problemlerini Çözmesine Yardımcı Olacak Bir Dil Kullanın:** Basit ve adil kurallar belirleyin ve açık bir şekilde bunları çocuğunuza anlatın. Çocuklarınızın dil yoluyla iletişim kurmaya başladığı anlardan itibaren, nasıl hissettiklerini göstermede davranışlardan çok sözcükleri kullanmada kendilerini destekleyin. Benzer şekilde siz de çocuğunuzla iletişim kurun ve ne hissettiğini anlayabildiğinizi söyleyin.