

## İÇ DİSİPLİNİ SAĞLAYABİLMEK İÇİN ÖNERİLER

- ⇒ Çocuğu tanımak ve kabul etmek
- ⇒ “Kazan-kaybet” yerine, “kazan-kazan” iletişimi kurmak (uzlaşmak):

Çatışma durumlarında çoğunlukla iki tarafa da iyi gelebilecek bir çözüm bulunabilir. Çözüm, taraflardan birinin isteklerini zorla kabul ettirmesinde değildir. Gerçek bir uzlaşmada iki taraf da sorunun çözümüne katkıda bulunur. Bunun için iki tarafın da gereksinimlerini anlamak, seçenekleri görebilmek, bunları değerlendirmek gerekir.

- ⇒ Çocuğun kişiliğine değil; davranışına odaklanmak:

“Bu davranışı hep yapıyorsun” algısını oluşturacak şekilde konuşmalar ve/veya davranışlar yerine, “Böyle yaptığın zaman...” diye söze başlanıp “Bir dahaki sefere yeniden deneyebilirsin.” diyerek konuşmayı bitirmek çocuğa, değiştirilmesi gerekenin kendisi değil, davranışı olduğu mesajını verecektir.

- ⇒ Çocuğun çabasını, gelişimini fark etmek
- ⇒ Çocuğa seçimlerinin doğal sonuçlarına katlanmasını öğretmek
- ⇒ Sorumluluk vermek
- ⇒ Kural koymak
- ⇒ Kuralların net olmasına ve keyfi şekilde değiştirilmemesine özen göstermek
- ⇒ Kararlı ve tutarlı olmak
- ⇒ İyi bir rol model olmak
- ⇒ Çocuğunuza sevginizi göstermek:

Çocuklar sevmek ister, “sevmek istemiyor” gibi gözükeler bile...Çocukların, ne olursa olsun anne-babaları tarafından sevildiklerini bilmeye ihtiyaçları vardır. Sevgiyi göstermenin birçok kolay yolu vardır: bir öpücük, sırt sıvazlama, sıcak bir bakış vb. Bunun kadar önemli olan bir diğer şey ise, onu sevdiğinizi dile getirebilmenizdir. Sevgi kelimelerini kullanmak bazı ebeveynler için zordur; ancak çocuklar için duydukları çok önemlidir. “Seni seviyorum” cümlesi onları rahatlatır ve kendilerine olan güvenlerini artırır.

## UNUTMAYIN!

Dünyaya çocuğunuzun gözüyle bakınız. Onların davranışları genellikle dürtüseldir; istediklerini o anda elde etmek için yanlış davranışlarda bulunabilirler. Amaçları, düşünerek sizin otoritenize karşı gelmek değildir.

Burada anahtar, çocuğünüzü tanımak, yaşına uygun olan ihtiyaçlarını bilmek ve onu nasıl disiplin altına alacağınıza karar vermektir. Disiplin için, ona en kısa sürede en az zorlukla nasıl doğru davranış sergiletebileceğinizi biliyor olmanız gerekir. Devamlı problem çözme telaşı ile ilişkiyi kaçırmayın. Oyun ve eğlence çoğu zaman sorunları kendiliğinden çözer.

### NERELERE BAŞVURABİLİRİZ?

- ⇒ Sınıf Rehber Öğretmeni,
- ⇒ Okul Rehberlik Servisleri,
- ⇒ Okul İdareleri,
- ⇒ Bölgenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezleri,
- ⇒ Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüklerine Başvurarak yardım alabilirsiniz.



**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**



**CEZA DEĞİL, Disiplin!**



**ARTUKLU  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
HİZMETLERİ BÖLÜMÜ**

## CEZA DEĞİL, DİSİPLİN!

Değişen dünya ve değerler karşısında çocuklarımız bizim neslimizden farklı olarak bizden farklı reaksiyon gösteriyor. Bu durum karşısında çocuklarımızı anlayarak, ihtiyaçlarını bilerek nasıl nazik, hoşgörülü ve saygılı bireyler olarak yetiştirebiliriz? Elbette bu kolay olmayacaktır. Çözümüne önce kendimizle başlamalıyız. İşte bu noktada çocuklarımıza sağlıklı bir gelişim süreci sağlamak adına nasıl bir disiplin uygulamalıyız? Nasıl yaklaşmalıyız? Sizce ceza bir disiplin aracı mıdır?



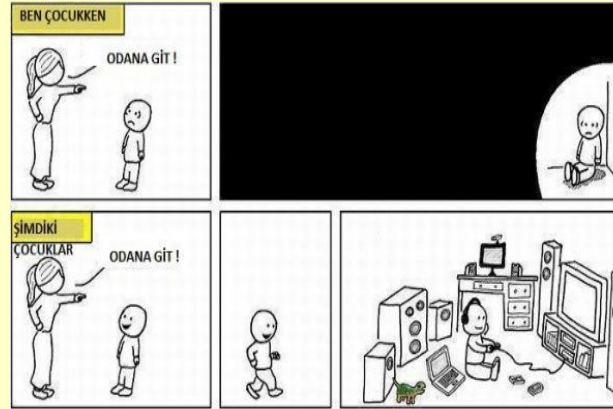
### DİSİPLİN NEDİR?

Disiplin, çocuklarımıza kazandırılan alışkanlıklar yoluyla, onu kendisi ve çevresiyle uyumlu yaşamaya hazırlama sürecidir. Disiplinin büyük çoğunluğu iyi davranışları özendirme, kalanı ise kötü davranışlara karşı takındığımız tavidir. Temel olarak disiplin, sorumlu davranmayı öğretmektir. Önemli olan çocuğun bilgi toplaması, önündeki seçenekleri ve sonuçları görmesi, aralarından kendileri ve başkaları için en iyisini seçmesi, “**ic disiplin**” geliştirmesidir. Disiplin, asla cezalandırma değildir. Ceza, istenmeyen bir davranışı geçici bir süre engelleyebilir, ama çocuğunun nasıl davranması gerektiğini öğretmez. İç denetim dıştan gelen zorlamayla olmaz. Ancak sevgi temeline dayanan bir disiplin uygulamasıyla gerçekleştirilebilir.

## ETKİLİ DİSİPLİN NEDİR VE NE İŞE YARAR?

Etkili disiplin çocuğun gelişimine uygun olan disiplindir. Örneğin, 7 yaş çocuğu için uygun olan bir disiplin yöntemi, 15 yaşındaki çocuğa uygun olmaz. Ya da okul öncesi dönem çocuğu sözden çok eylemi daha kolay algılayıp tepki verirken, okul çağında sözlü uyarılara da tepki vermeye başlar.

Etkili disiplin öncelikle çocuğa nasıl hareket etmesi gerektiğini öğretir. Anne babanın davranış değişikliğini sağlamak için öncelikle kuralları belirlemesi ve iyi bir model olması gerekir. Aynı zamanda anne ve babanın tutum birliğinde bulunması, çocuğun sergilemesini istediği davranış ile ilgili kararlılığını koruması, her zaman aynı tutumu sergilemesi ve davranış sonrasında geri bildirim vermesi önemlidir.



### SINIR KOYMA

Sınır koyma, çocuğun davranışlarının bazı net ve anlaşılır gerekçelerle kısıtlanmasıdır. Belirgin sınırlar sunulduğu zaman, çocuklar ilişkilerle ilgili önemli soruların cevaplarını almaya başlar. “Burada yetkili olan kimdir?”, “Ne kadar ileri gidebilirim?”, “Çok ileri gidersem ne olur?” sorularının yanıtları belirginleşir. Bu noktada çocuklar kendilerinden ne beklediği ve kontrolün kimde olduğuyla ilgili bilgi sahibi olur.

Yani sınırlar, çocukların kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur; onlara önemli bir keşif ve öğrenme ortamı sağlar. Bu sınırlar belirlenirken hedefiniz, çocuğun yapmaması gereken hareketi, sizi kırmamak için değil, bilinçli olarak yapmaması gerektiğini ona anlatmak olmalıdır. Genellikle anne-babalar, çocuğun neyi yapmaması gerektiğine odaklanır, çocuklarından ne beklediklerini söylemez. Oysaki önemli olan çocuklardan beklentileri açık, net ve anlaşılır bir şekilde belirtmektir.

### Disiplinde ceza yok, sınır koymak vardır.

**Amaç:** cezalandırmak değil, seçenek sunarak dürtülerini kontrol etmesine yardımcı olmaktır...

*Prof. Dr. Sabiha Paktuna Keskin*



### ÇOCUĞA NEDEN SINIR KONULMALIDIR?

- ◆ Baştan belirlenen sınırlar - kurallar çocukta güven duygusu oluşturur. Çocuk tarafından sınırların ihlal edilebileceği durumlarda kendisine “**Hayır**” denilmesi çocuğu rahatlatır.
- ◆ Çocuğun bütün isteklerini kabul etmek gerçeği görmesine engel olur. Engellemelere ve yasaklara karşı dayanamaz hale gelir.
- ◆ Sınırlar, çocuğun biçimlenmesine ve ileride kişilik sahibi, sorumlu, özgür ve becerikli bir insan olmasına olanak sağlar.
- ◆ Anne ve baba çocuğun arkadaşı değildir. Çocuğun kendi kimliğini rahatça bulabileceği, dayanabileceği yetişkin, ciddi, aynı zamanda sevgi dolu bir anne babaya ihtiyacı vardır.