



MART
2025
SAYI:4

ŞEHİT SERDAR GÖKBAYRAK İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

Veli BİLGİLENDİRME Bülteni

KONU: POZİTİF DİSİPLİN - ÖZ DENETİM

Pozitif disiplin çocuğun öz denetim geliştirmesiyle yakından ilişkilidir. Pozitif disiplin anlayışı; çocuğun kendi davranışlarını fark etmesi ve sonuçlarını kabul etmesini, gerekli sorumlulukları almasını, olumlu davranışlar ve alışkanlıkları öğrenmesini desteklemektir. Pozitif disiplin ayrıca aile içerisinde denge ve düzenin oluşturulmasında önemli rol oynamaktadır.



Pozitif Disiplin Anlayışının Geliştirilmesi İçin Dikkat Edilecek Hususlar



Uygulanan yöntem ve stratejiler çocuğun yaş ve gelişim düzeyine uygun olmalıdır. Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip oldukları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar. Altı yaş çocuğu için etkili olan bir yöntem, iki yaşındaki bir çocuğa uygun olmayabilir.



Ailenin disiplin tutumları ölçülü, mantıklı ve olumlu olmalıdır. Şiddet, disiplin aracı olarak hiçbir şekilde kullanılmamalıdır. Şiddetin çocuğun kişisel ve sosyal gelişiminde olumsuz etkileri bulunmaktadır.



Çocuklara seçenekler sunulmalı, davranışlarının getirdiği sonuçları yüklenmelerine izin verilmelidir.



Aileler karar alma sürecine yaş ve gelişim düzeyine uygun olacak şekilde çocukları dâhil etmelidir.



Pozitif disiplinin özdenetim oluşturmaya yönelik olması gerektiği unutulmamalıdır. Korku, utanç veya suçluluk duygusundan ziyade amaç, olumlu benlik algısı geliştirmektir.



Etkili disiplin ancak sevgi dolu ve destekleyici bir ortamda gerçekleşir. Aileler çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olmalı, çocuğun anlatmak istediklerini dinlemeli ve gereksinimlerini fark etmelidir.

Çocukta Olumlu Davranışı Geliştirmede Kuralların Belirlenmesi

Çocuğun olumlu davranışları edinebilmesi bir takım kurallar yolu ile olur. Çocuklar belirlenen kuralların gerekçelerini bilmek ister. Bu olayları anlamlandırmalarını sağlar. Çok sayıda sıkı kural belirlenmesinin çocukların özgürlüğünü ve sağlıklı gelişimlerini etkileyeceğinin unutulmaması gerekir. Ailede kurallar uygulanırken dikkat edilmesi gereken noktalar şu şekildedir:





Kuralların sayısı sınırlı olmalı ve kesinlikle her ortamda uygulanmalıdır.

Kuralların değişmezliği vurgulanmalı ve değiştirilmesi gereken durumda gerekçeleri açıklanmalıdır. Bu kuralların her ortam için geçerli olduğu belirtilmelidir.



Kurallar mantıklı olmalı ve çocukların uyabileceği düzeyde olmalıdır.

“Etrafta başkaları varken ağlama.” veya “Büyükleriyle birlikteyken haklıysan bile itiraz etme.” gibi kurallar makul olmadıkları gibi, çocuğun gelişimine de yardımcı olamaz.



Kurallar, çocuktan ne beklediğimizi açıkça ortaya koymalı ve onu yönlendirmelidir.

Bir çocuk için “ Odanı topla.” soyut bir ifadedir. Bunu yerine “Şimdi odanı toplaman gerekiyor. Kirli kıyafetlerini kirli sepetine atmalısın.Oyuncaklarını oynadıktan sonraoyuncak sepetine koymalı, masanın üzerini düzenlemelisin. ” diyerek açık olunmalı ve yönlendirme yapılmalıdır.



Kurallar mümkün olduğu ölçüde olumlu kelimelerle ifade edilmelidir.

Örneğin; “Oyuncak araban çalışmadığında onu fırlatma.” diyerek çocuğa yalnızca ne yapması gerektiğini söyleyen olumsuz bir ifade kullanmak yerine, çocuğa ne yapması gerektiğini söyleyen çolumlu ifade kullanarak “Oyuncak araban çalışmadığında çalıştırmak için babandan yardım alabilirsin.” denilmelidir.



Kurallar; gerek anne gerekse baba tarafından tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.

Kurallar hem anne babaların kendi içlerinde hem de birbirleriyle tutarlı olacak şekilde uygulanmalıdır. Anne ve baba koymuş oldukları kurallara çocuğun uyup uymadığını kontrol etmeli, uymadığında görmezden gelmemelidir. Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmadığı takdirde çocuğun kafası karışacak ve kurallara uymak istemeyecektir. Örneğin; annenin “Yatma saatin geldi.” dediği sırada babanın “Biraz daha otursun” demesi ya da annenin bir gün “Yatma saatin geldi.” derken; ertesi gün geç saatlere kadar oturmasına izin vermesi.



Çocuğa kuralların belirlenmesinde söz hakkı verilmelidir.

“Akşam yemeğinde tüm aile üyeleri sofraya yardım eder.” kuralını benimseyen bir ailede, çocuğa hangi görevi üstleneceği sorulabilir. “Masaya ekmek mi, su mu götürmek istersin?” denerek çocuğun seçim yapması sağlanır. Kuralları belirlerken söz hakkı olan çocuk kuralları daha kolay benimser.



Kurallar soru olarak deęil, kural olarak belirtilmelidir.

Daha önce kural olarak konulmuş, cevabı bilinen sorular çocuklara sorulmamalıdır. Örneğin “Oyuncaklarını oynadıktan sonra toplamak ister misin?” yerine “Oyuncaklarını oynadıktan sonra toplamalısın.” denilmelidir.



Model olunmalıdır.

Çocuklar birçok davranışı model alarak öğrenir. Bu yüzden siz de oluşturduğunuz kurallarda üzerinize düşen kısımları tutarlı bir şekilde uygulayınız.

Çocuğun Öz Denetim Kazanması

Öz denetim, çocuğun kendi kendini yönetme yeteneğini kazanmasıdır. Anne ve babası yanındayken korktuğu için kurallara uyan ama onlar uzaklaştığında kurallara uymayan çocuklar, öz denetimlerini kazanamamışlardır. Bu nedenle çocuk; korktuğu için kurallara uymamalı, kuralların değerini içselleştirerek yalnız başına iken de duruma uygun davranışları sergilemelidir.



Öz Denetimi Geliştirmek İçin Yapılması Gerekenler

Koşulsuz Sevgi Vermek:

Sevildiğini ve değer verildiğini hisseden çocuk, çevresinde konulan kurallara uygun davranışlar sergiler. Bu nedenle anne ve babalar çocuklarına sevgilerini ve onlara değer verdiklerini bir koşula bağlamadan sunmalıdır.

Tutarlı Davranışlar Sergilemek:

Çocuğun aynı davranışına farklı zamanlarda farklı tepkiler vermek çocuğun bocalamasına neden olur. Bu nedenle aileler çocuklara karşı davranışlarında tutarlı olmalıdır.

İletişimde Açık Olmak:

İletişimde kullanılan kavramların çocuk tarafından anlaşılması önemlidir. İstenmeyen davranış meydana geldiğinde çocukla göz teması kurarak kesin bir ses tonu ve yaşına uygun kelimelerle istenen davranış çocuğa ifade edilmelidir.

Problem Çözme Becerisi

Kazandırmak:

Çocuğa problem çözme becerileri kazandırmak için; yapabileceği işlerle ilgili sorumluluk vermek, sorunlarını kendisinin çözmesi konusunda destek sağlamak, çeşitli problem durumları ve çözümleri ile ilgili örnekler sunmak gibi yöntemler kullanılabilir.