

## NASIL BİR YÖNTEM?



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

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)

## ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİN GELİŞMESİNİ ENGELLEYEN DURUMLAR

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli değişmesi,
- Ailedeki otorite figürünün (anne-baba) etkisizliği, eksikliği ya da anne-babanın sürekli tutarsız davranması,
- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi,
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerini babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini babaannesinin yedirmesi vs.)
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,



Balıkesir İnebey Anadolu Lisesi

## SINIR KOYMA BECERİSİ

ÇOCUKLARDA ÖZDENETİM  
(İÇ DİSİPLİN)



LİSE  
VELİ BROŞÜRÜ

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

## Çocuklarda Özdenetim

Disiplin çocuğun ruhunu ve bireyselliğini öldüren bir cezalandırma sistemi değildir. Düzenliliği ve kendine hakim olmayı yani iç kontrollü bir disiplini öğreten bir sistemdir. Her yaştaki çocuğun bir takım kurallara ve sınırlamalara gereksinimi vardır. Bunlar, onun neyi yapıp, neyi yapmaması gerektiğini belirtmektedir. Sınır koymak çocukların sürekli genişleyen dünyalarında bazı endişeleri azaltmak ve ön görmek için gereklidir. Kişilik kalıtımsal niteliklerle çevrenin sürekli etkileşimi sonucu biçimlenir. Çocuğun çeşitli davranışları ebeveynler tarafından onay görür ya da engellenir. Böylelikle çocuk, kendi yararına ve karşı çıkılmayan tepkilerini tekrarlama eğilimi gösterir ve bu davranışları benimser. Çevre koşullarıyla kendi isteklerini uzlaştırmaya çalışarak uyum sağlamaya çalışır. Ancak bunları yaparken de değişik davranışlara çevrenin nasıl tepkiler vereceğini de deneme yanılmalarla bulacaktır. Çocuk davranışının değişkenliği, sürekli arayış ve denemelerden kaynaklanmaktadır.

Konulan kuralların içselleştirilmesini, çocuk tarafından özümsemesini istiyorsak, kuralları açıklamamız, öğretmemiz gerekmektedir. Böylelikle kendi kendini yönetme yeteneğini kazanmış olmaktadır. Baskı yoluyla bir işin yaptırılmasına insan her zaman direnç göstermiştir. Baskının ardından ise başkaldırma ve kargaşa dönemi gelmektedir. Çünkü katı kurallar insanda kaçamak yapmak, boşluklardan yararlanmak eğilimini doğurmaktadır. Bu nedenle disiplini özgürlüğü kısıtlamak olarak değil, özgürlüğünü en uygun şekilde kullanmasını sağlayıcı kurallar bütünü olarak görmemiz gerekmektedir.

**DÜZENLİ VE SORUMLU DAVRANIŞ ÖNCELİKLE ANNE-BABA VE ÇOCUK ARASINDA ANLAYIŞ VE GÜVEN TEMELİNE DAYANMALIDIR. BU NEDENLE DİSİPLİNİN 3 ÖNEMLİ AMACI VARDIR;**

- 1 Sevgi ve güven ilişkisini geliştirmek,
- 2 Benlik değerinin temelini atmak,
- 3 Başkalarını anlayarak ve onların kişiliklerine saygı göstererek model görevini gerçekleştirmektir.

### İÇ DİSİPLİNİ SAĞLAMAK

Kurallar koyarken; kuralların uygulanabilir ve işlevsel olmasına dikkat etmek gerekmektedir. Kuralları koyarken çocuklarınızı da bu sürecin içine kattığınızda, ona aktif rol ve sorumluluk verdiğinizde, çocuğunuzun belirlenen kurala uyması daha kolay olacaktır. İlk aşamada çocuğunuzun öğrenmesini istediğiniz davranışa karar veriniz. **Soyut** kavramlar yerine **somut**, belirli davranışlarla açıklamalar yapınız. Örneğin; “düzenli ol” yerine “odanı topla” ifadesi daha somut ve net bir açıklamadır. Ya da “yaramazlık yapma” yerine söz konusu davranışını, “koltukların üzerinde zıplama, düşüp bir yerine zarar gelmesinden korkuyorum” gibi bir açıklama ile ifade ediniz.

Ondan ne istediğinizi söylerken, bunu nasıl yapması gerektiğini de gösterin. Kuralları basit, anlaşılır bir dille ifade edin. “Kavgaya etme” yerine “arkadaşlarıyla iyi geçin” gibi olumlu ifadeler kullanarak belirlerseniz bu onların da olumlu düşüncelerine fırsat verdiği gibi ondan beklediğiniz davranış biçimini de aklında tutacaktır. Çocuğunuzun belirli bir hedefe varması için harcadığı çabayı önemseyin, destekleyin. Örneğin; “bak yatağını çok güzel toplamışsın. Kirlilerini de çamaşır sepetine atarsan, odan çok daha temiz olacak!” diyebilirsiniz.

