

# Pozitif Disiplin

VELİ BÜLTENİ



## ÇOCUKLARDA POZİTİF DİSPLİN

Sayın veliler, dünya hızla değişiyor. Çocukken daha otoriter bir ailede, toplumda büyüdük, ama ebeveyn olduğumuzdaki şimdiki dünya daha bireyselliğe dayalı bir dünya. Bu dönüşüm ebeveynleri nasıl yol izlemeleri konusunda zorlayabiliyor. Çocuklarla iletişiminizde kafanızı karıştıran durumlar oluyordur. 'Çocuğuma nasıl davranacağımı bilemiyorum, sürekli kural mı koymalıyım, hep istediğini mi yapmalıyım?' gibi sorularla sıklıkla karşılaşyoruz. Her davranışın altında bir ihtiyaç yattığını aklınızdan çıkarmadan, çocuklara hem belirli bir düzen sağlayıp hem de özgür davranmalarına olanak tanıyabilirsiniz. Pozitif Disiplin kavramı tam da bu ihtiyaca karşılık gelmektedir.

Pozitif Disiplin, bağlanmanın, bir gruba ait olmanın temel bir ihtiyaç olduğunu kabul eder. Bu yüzden, çocukla yaşanan sorunları bir fırsat olarak görür. Çocuk yemek yemiyorsa, markete gittiğinde bir şeyler alınması için ısrar ediyorsa veya ev içerisinde herhangi bir sorumluluk almıyorsa bu durum çocuğunuza dair sizlere bir bilgi veriyordur. Çocuğunuzun fark edilmeye mi, değerli olduğunu görmeye mi ihtiyacı var veya sınır koyulmaya mı ihtiyacı var? Bu gibi soruların cevaplarını Pozitif Disiplin aracılığıyla düşünebilirsiniz.

Pozitif Disiplinde, 'özgürlük ve sınırlar' bir aradadır. Çocuğa çeşitli seçenekler sunar, seçme hakkı verebilir, diğer yandan ise gerekli gördüğünüz kuralı, elbette açıklayarak, uygulayabilirsiniz.

ŞEHİT KOMANDO ER FATİH ÖZCAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

## POZİTİF DİSİPLİN İLKELERİ

Özgürlük ve düzen bir aradadır. Çocukların kendiğindenlik, serbestlik ihtiyacı olduğu gibi gerçekçi limit ve sınırlara da ihtiyacı vardır.

Hem ebeveynin hem de çocuğun saygısı korunur. Çocuğunuza davranırken onun özsaygısını zedeyp zedelediğiniz mutlaka göz önünde bulundurun.

Kurallar değişmez değildir, yeri geldiğinde esnemek, çocuğun ihtiyacını gözetmek için durumu görmezden gelmek gerekir.

Cezaya yer yoktur. Çocuğa ceza vermek, ona asıl öğretmeye çalıştığımız şeyi gözden kaçırır. Cezalandırılan çocuk, ileride başkalarını cezalandırır, kusurlu, suçlu hissedebilir. Fakat ceza uygulamamak, her şeyi yapmalarına izin vermek değildir.

Çocuklar, duygusal olarak yoğun bir anlarında dediklerinizi anlamazlar. Çok kızgın, mutsuz bir anındaysa, önce sakinleştirmeniz lazım. Söylemek istediklerinizi daha sakin bir zamana saklayın.

Süreklilik ve tutarlılık önemlidir. Sınır konmamış çocuklar, sizdeki değişime ilk başta direnç gösterebilirler fakat doğru tutumu koruduğunuzda beklenen davranışı zamanla içselleştirirler.

Sorumluluğun gelişimine önem verir. Çocuklarınıza yaşlarına uygun sorumluluklar verin.

Ebeveynlik, çocuğun üzüntü, hüsrân gibi duygulardan korumak değildir. Yaptıklarının sonucunu yaşamalarına izin verin.

## POZİTİF DİSİPLİN YÖNTEMLERİ

**Aynalama:** Çocuğun duygularını, onun anlayacağı şekilde aynen aktarmaktır. Telefonla oynayan ve yemek vakti gelen çocuğa, 'biliyorum, sen oyun oynamak istiyorsun, yarım kaldığı için üzülüyorsun' gibi.

**'VE'nin Kullanımı:** Olumsuz bir içeriğe sahip olan 'ama' yerine 've' ifadesini kullanmak çocuğun ihtiyacının duyulduğunu hissettirir. Örneğin, 'biliyorum, oyunun yarım kalması senin canını sıktı ve şimdi yemek için masaya oturmalıyız'.

**Kısıtlandırılmış Seçenekler:** Gündelik durumlar içerisinde, karar anlarında çocuğa da özgürlük sağlamaktır. Örneğin, 'ödevini yapmak durumundasın, bununla birlikte yemekten önce veya sonra yapmaya kendin karar verebilirsin'.

**Somutlamak:** Çocuklar, yetişkinlerin kullandığı bazı kelimeleri anlayamayabilirler veya yapmasını istediğiniz şey soyut, anlaşılmaz kalabilir. Çocuğa, net, tane tane ve somut olarak ne yapması gerektiğini açıklayınız. Örneğin, 'arkadaşın oyuncağını aldığı için rahatsız oldun, onu ittin, bununla birlikte vurmuyoruz tamam mı, "geri verebilir misin" diyoruz'.

Çocuklarınızdan beklediğiniz davranışları sizlerin de göstermesi önemli. Sizler, tüm sorumluluklarını zamanında yerine getirebiliyor musunuz, kitap okuyor musunuz, düzenli misiniz, hiç hata yapmıyor musunuz? Çocuklar, sözlerden etkilenmekle birlikte, en çok modelleyerek öğreniyorlar. Yani, en yakınındaki önemli kişilerin davranışlarını tekrarlıyorlar. Hem çocukları hem de kendimizi anlamaya ihtiyacımız var.