

OLUMLU DİSİPLİN

Disiplin Kavramı:

“Disiplin” kelimesinin anlamı, ana babaların çocuklarına, öğretmenlerin öğrencilerine terbiye vermek için yaptıkları bir baskı olarak görülmekte ve çoğunlukla “cezalandırma” ile eşanlamlı olarak değerlendirilmektedir. Fakat disiplin uygun verildiği takdirde davranışı yönlendirmeyi amaçlayan bir eğitimidir. Disiplin çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek, öz-denetimin kazanılmasını sağlamaktır. Etkili bir disiplin oluşturabilmenin ilk şartı; ebeveyn ile çocuk arasında bir uyum sağlayabilmektir.

Disiplin ne işe yarar:

Etkili disiplin yoluyla çocuk, topluma uyumunu sağlayan değer ve kuralları içselleştirerek öğrenir. Ancak çocuğun içselleşme sürecinde ebeveyn kural, değer ve inançları, söz ve eylem yoluyla somuta indirgeyerek sergilemelidir.

- Etkili disiplin, çocuğun gelişimine en uygun olandır. 6 yaş çocuğu için uygun olan bir yöntem, 2 yaşındaki bir çocuğa etkili olmayabilir. Örneğin, okul öncesi dönem çocuğu, sözden çok eylemi algılar. Çocuğa doğru örnek olmanın en iyi yolu, onunla birlikte hareket etmektir. Örneğin, her sabah diş fırçalayarak çocuğa doğru model olmak “Dişlerini fırçaladın mı?” demekten daha etkilidir.
- Çocuklar, kurallar hakkında kendilerine açık olunmasını isterler. Bu da onların, kendilerine olan güvenlerini kazanmalarını ve olayları anlamlandırmalarını sağlar. Bu nedenle arkadaşının oyuncağını almak isteyen çocuğa “Onun oyuncağını arkadaşından izinsiz almamalısın!” şeklinde kuralı açıkladıktan sonra, “Arkadaşının oyuncağı ile oynamak istediğinde izin almalısın” gibi olayın gerekçesi açıklanmalıdır. Böylelikle, çocuğun, karşısındakinin ne hissettiğine karşı duyarlı olması da sağlanmış olur.
- Genellikle anne-babalar, çocuğun **neyi** yapmaması gerektiğini söylemek için çaba sarf ederler. Oysa önemli olan, **neden** yapmaması gerektiğini söylemektir. Örneğin duvarı kalemle çizen çocuğa “Duvarı çizme” demek yerine “Duvarı kalemle çizersen yeniden boyatmak gerekir. Boyatmak çok pahalı ve yorucu bir iş. Eğer boya yaptıramazsak evimiz çirkin görünür. Bu nedenle duvarları karalama lütfen” gibi.

Disiplinin İlkeleri

Kararlılık: Yetişkinler, çocuğun uymasını istediği kurallar konusunda kararlı olmalıdır. Kuralların gerekçeleri çocuğa açıklanmalı ve isteneni yapması beklenmelidir. Kararlı bir tonda sunulan istekler, çocuk tarafından genellikle dinlenir.

Süreklilik: Disiplinde önemli bir ilke de sürekliliktir. Koyulan kuralların sürekliliği çok önemlidir. Ebeveynler kurallar konusunda farklı zamanda farklı uygulamaları onaylamadıklarını belirtmeli ve tutarlı olmalıdırlar.

Sakinlik: Kurallara uyma sırasında yaşanan çatışmalarda ebeveynler sakinliğini korumalı ve çocukla sonu gelmeyecek tartışmalara girmemelidir.

Ödüllendirme: Başarılmış bir eylemden sonra ödüllendirmeler yapılmalıdır. Bu ödüller sevgi ve övgü içeren sözcüklerden oluşmalıdır. Maddi ödüllerin sürekli kullanılmasının birçok zararları vardır. Çocuk ve ebeveyn, bunların kullanımını bir tür rüşvet olarak görebilir ve çocuk, sadece bir ödül alması durumunda olumlu davranması gerektiğini düşünebilir. Ayrıca ödüller, gereğinden çok kullanılırsa ödül niteliğini yitirir. Bu nedenle ödüllerin doğru zamanda ve oranda verilmesi önemlidir.

Çocukta Olumlu Davranışı Geliştirmede Kuralların Belirlenmesi:

- ✓ Kuralların sayısı sınırlı olmalı ve kesinlikle **uygulanmalıdır**. Kurallar konusunda hiçbir pazarlık yapılmamalı ve herkese aynı şekilde uygulanmalıdır. Örneğin; “Bu evde hiç kimse diğerine kötü şeyler söyleyemez.” gibi.
- ✓ Kurallar **mantıklı** olmalı ve uyulması mümkün olabilmelidir. “Etrafta başkaları varken ağlama.” veya “Büyükleriyle birlikteyken haklıysan bile itiraz etme.” gibi kurallar makul olmadıkları gibi, çocuğun gelişimine de yardımcı olamazlar.
- ✓ Kurallar, çocuktan ne beklediğimizi açıkça ortaya koymalı ve onu yönlendirmelidir. Örneğin sadece; “Etrafı dağıtma” demek yerine, “Odanın bu bölümünde oynayabilirsin” denebilir. Bir şeye “Hayır” dendiğinde neden “Hayır” dendiği açıklanmalı ve değişik **seçenekler** sunulmalıdır.
- ✓ Kurallar mümkün olduğu ölçüde **olumlu** kelimelerle ifade edilmelidir.
- ✓ Örneğin; “Oyuncağını atma” diyerek çocuğa yalnızca ne yapması gerektiğini söyleyen olumsuz bir ifade kullanmak yerine, çocuğa ne yapması gerektiğini söyleyen olumlu ifade kullanarak “Oyuncağını yere attığın zaman kırılabilir” denilmelidir.
- ✓ Kurallar, gerek anne gerekse baba tarafından **tutarlı** bir şekilde uygulanmalıdır. Uygulanmadıkları takdirde çocuğun kafası karışacaktır. Çocuk, bir kural konusunda anne babasından farklı düşündüğünü fark ederse bunu istismar edecektir. Örneğin; annenin “Yatma saatin geldi” dediği sırada babanın “Biraz daha otursun” demesi gibi.
- ✓ Çocuğa bazı kuralların belirlenmesinde **söz hakkı** verilmelidir. Bu durumda kuralları daha kolay benimseyecektir.
- ✓ Ailenin koyduğu kurallara uyulmadığı takdirde olabilecekler çocuğa **abartılarak** söylenmemelidir. Örneğin “Yemeğini yemezsen hasta olur, ölürsün”, “Anneye vurursan taş olursun” gibi.

Çocuğa Özdenetim Kazandırma:

Disiplinin nihai hedefi, çocukta özdenetim kazandırmaktır. Özdenetim, çocuğun kendi kendini yönetme yeteneğini kazanmasıdır. Çocukların kuralları benimsemeleri, ne yapıp ne yapılmaması gerektiğini uyarıya gerek kalmadan yerine getirmeleri toplumsal uyumlarını kolaylaştırır. Özdenetim kazandırmada temel yaklaşım, çocuğa ne yapıp, ne yapmaması gerektiğini açıklamak, ona yol göstermek, genel doğrular hakkında eğitimden geçirmektir.

Özdenetimi Geliştirmek İçin Yapılması Gerekenler:

- **Koşulsuz Sevgi Vermek:** Sevildiğini ve değer verildiğini hisseden çocuk, çevresinde konulan kurallara uygun davranışlar sergileyecektir.
- **Tutarlı Davranışlar Sergilemek:** Tutarlılık, bireylerin davranışlarında kararlılık ve süreklilik göstermesidir. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğun şaşırmasına ve koyulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermesine neden olacaktır.
- **İletişimde Açık Olmak:** İletişimde kullanılan kavramların çocuk tarafından anlaşılması önemlidir. Örneğin yanlış bir davranış, göz teması ile kesin ama sınırlı olmayan bir ses tonuyla ifade edilmelidir. Örneğin "Gürültü yaparak babanı rahatsız etmeni istemiyorum. Zira O, çok yorgun ve dinlenmesi gerekiyor" gibi.
- **Problem Çözme Becerisi Kazandırmak:** Problem çözme, bir sorunu çözmek için önceki yaşantılar aracılığı ile yeni çözüm yolları bulabilmedir. Çocuklara 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.

1.Çocuklara hangi konularda mutlaka kurallar konulmalıdır?

Cevap: Çocuğun sağlığı ve güvenliği ile ilgili kurallar mutlaka konulmalıdır.

2.Çocuğumuza koyduğumuz kuralları açıklamamızın ne gibi yararları vardır?

Cevap: Çocuklar nedenlerini bildikleri kurallara daha kolay uymaktadırlar. Bu nedenle çocuğa konulan kuralların nedenleri açıklanmalıdır.

3.Çocuk ile ilgilenen kişiler çocuğa kural koyarken ne tür sözlerle bunu açıklamalıdır?

Cevap: Çocuk ile ilgilenen kişiler kural koyarken çocuğu aşağılayıcı sözler söylememelidir. “Uyku saati geldi” sözü “Bu kadar geç saate kadar oturmak için çok küçüksün, haydi yatağa” sözünden çok daha kolay kabul edilebilir.

4.Yetişkinler kural koyarken kuralın değişmeyeceğini nasıl ifade etmelidir?

Cevap: Konulan kuralın sınırları çok kesin olarak belirtilmelidir. Örneğin arkadaşına su atması ile atmaması arasında fark vardır. “ Üstünü ıslatmamak şartı ile biraz su atabilirsin” demek karışıklığa neden olabilecektir.

5.Kuralları koyarken hatalı davranışın yerine hangi davranışın yapılabileceği çocuğa nasıl açıklanmalıdır?

Cevap: Çocukların kabul edilen ve edilmeyen davranışlarının neler olduğu açıklanmalıdır. Çocuğa sınır koyarken kabul edilmeyen davranışın ne olduğu ve onun yerine ne yapabileceği belirtilmelidir. Örneğin; bardak yerine kâğıt uçak atabilirsin gibi.

6.Çocuklara ne tür ödüller verebiliriz?

Cevap: Güzel bir söz söyleme, bir öpücük, başkalarının yanında övme gibi ödüller gerektiğinde uygulanmalı, çoğunlukla “aferin” deme, öpme gibi ödüller verilmelidir. Eğer çocuğa çok fazla maddi ödül verilirse çocuk bir süre sonra sürekli maddi ödül istemeye başlar. “Bana alırsan yaramazlık yapmam” gibi sözler söyleyebilir.

7.Çocuğun olumlu davranışını takdir ederken nasıl ifadeler kullanmalıyız?

Cevap: Çocukla ilgilenen kişiler çocuğun davranışını açık bir dille övmeli, ne kadar beğendiğini belli etmeli, sevincini dile getirmeli ve yapılan olumlu davranışı takdir etmelidir.

8. Çocuğa maddi ödül vermenin ne gibi sonuçları olabilir?

Cevap: Çocuğa maddi ödül vermek çocukta alışkanlık oluşturur ve çocuk daha sonra tüm davranışlarını ödül karşılığında yapar. Örneğin; Çocuk, “beni parka götürürsen yemeğimi yerim” ya da “uslu durursam bana ne vereceksin?” gibi sözler söylemeye başlar.

9.Anne babalar kuralları uygularken nelere dikkat etmelidir?

Cevap: Anne babalar çocuklarıyla ilgili bir konuda her zaman aynı şeyi düşünemeyebilirler. Fakat önemli olan, kuralların uygulanmasında anne babanın tutarlı davranmasıdır.

10.Kural koyarken çocuğun fikrini almanın ne gibi yararları olabilir?

Cevap: Çocuğun kurala uyması ve kuralı benimsemesi kolaylaşır.

11.Çocuklar koyulan bir kurala uymadığında ne yapılmalıdır?

Cevap: Yetişkinler kararlı tutumuna devam etmeli, çocukla tartişmamalı ve kural ile ilgili uzun açıklamalar yapmamalıdır.

MIKE ANAOKULU