

Pek çok anne baba çocuklarında olumlu davranış geliştirmede kendi anne babasının ayak izlerini takip eder, bu izler anne babanın bildiği konforlu bir yoldur.

Yetişkinler tarafından yapılan bu rehberlik, eğer çocukların kendi kendilerine karar verebilme becerilerine ve bağımsızlıklarına olanak veren pozitif disiplin ortamında yapılırsa çok daha iyi sonuç verecektir.

Peki Pozitif disiplin nasıl olur?



Çocukların kendi hareketlerini kontrol edebilmelerine ve problemlerini çözmelerine yardımcı olan olumlu disiplin tekniğini pozitif disiplin olarak tanımlayabiliriz.

Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için anne-babalar neler yapabilir?

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye; Koşulsuz sevgi, insanları beklentileri, talepleri veya kısıtlamaları olmadan özgürce, eksiksiz ve açık bir şekilde sevmektir. Tamamen kabul; saygı verir, eleştirmez veya yargılamaz. Sıcak

bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir. Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istendik yönde davranacaktır.

Tutarlı olmak; Tatarsızlık ve ilgisizlik, çocuğun terk edilmiş ve güçsüz olma hissine kapılmasına yol açar. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır. Anne- baba arasındaki görüş birliği çocuğa olumlu yansıtacaktır.



İletişimde açık olma ve etkin dinleme;

Kendilerinin dinlenmediklerini düşünen çocuklarda, özgüven problemiyle birlikte içe kapanıklık gözükabilmektedir. Çocukla her konuşulduğunda aktif bir dinleyen olmak baş sallayarak ve göz kontağı kurarak onu dinlediğinizi belli etmek iletişimi kuvvetlendirecektir. Onları uyarırken, "Sen televizyonu çok izliyorsun, bu yanlış ve izin

vermiyorum" değil "televizyon başında çok uzun süre kaldığında oyun oynamaya ve ders çalışmaya zamanın kalmıyor bu durum beni kaygılandırıyor " şeklindeki bir ifade çocukla aranızdaki iletişim köprüsünü zedelemeyecektir.

Problem davranışı anlamak; Yapılan iyi bir gözlemlerle anne-babalar, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı, ya da çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır

Olumlu davranışı pekiştirmek; Anne babalar genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu

davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Sınırlar koymak; Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır.

Problem çözme becerisi kazandırmak; Problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır. O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır.



Fazla müdahale etmemek; Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Çocuğa sık sık müdahale etmek, davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermemek öz denetim kazanmasını engeller. Öncelikle çocuklar sorunlarıyla başa çıkmayı öğrenmelidir.

Çocuklara Davranış Biçiminde;

- Hem sevgi dolu hem kararlı olmak.
- Çocukların ait olma ve değer duygularını desteklemek.
- Uzun vadeli etki sağlamak.
- Sağlam bir karakter için sosyal yetenekleri ve yaşam becerileri (saygı, diğerlerini önemseme, problem çözme, güvenilirlik, katılımcılık, dayanışma) kazandırmak.
- Çocukların yeteneklerini keşfetmelerine ve kişisel güçlerini yapıcı yollarla kullanmaya yönlendirmek.

Çocuğu sağlıklı ve dengeli bir biçimde hayata hazırlarken, onun potansiyelini keşfederek öz denetimini sağlamayı desteklemek temel amac olmalıdır.



**KEÇİÖREN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

**POZİTİF DİSİPLİN:
ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ
GELİŞTİRMENİN YOLLARI**

Veliler İçin

