

# DİSİPLİN NEDİR?

- \* Disiplin, "kurallar dahilinde davranış eğitimi" ya da "doğru davranış ve hareketi geliştirmek için tasarlanmış talimat ve egzersizler" anlamına gelir.
- \* Disiplin, çocuklarınıza kazandırdığınız alışkanlıklar yoluyla ona, yaşama hazırlanmak için gerek duydukları araçları vermek demektir.
- \* Disiplinin büyük çoğunluğu iyi davranışları özendirir, kalanı ise kötü davranışlara karşı takındığımız tavidir.
- \* Disiplin, sorumlu davranmayı öğretmektir: Çocuğun bilgi toplaması, önündeki seçenekleri ve sonuçları görmesi, aralarından kendileri ve başkaları için en iyisini seçmesi, "iç disiplin"dir. İtaat ise dış disiplindir. Kişi, sorgulamadan kabul eder.
- \* Disiplin, cezalandırma değildir.
- \* Ceza, istenmeyen bir davranışı geçici bir süre engelleyebilir, ama çocuğunun nasıl davranması gerektiğini öğretmez Sorumluluk nedir? Sorumluluk kısaca, ""Bireyin uyum sağlaması, üzerine düşen görevleri yerine getirmesi ve kendine ait bir olayın başkaları üzerindeki etkilerinin sonuçlarını üstlenmesi, başkalarının haklarına saygı göstermesi ve kendi davranışının sonuçlarına sahip çıkabilmesi"" olarak tanımlanmaktadır.

Disiplinin ilkeleri:

- \* Kararlılık: Uzun bir tartışmaya girmeden arzuladığınız davranışın gerekçesini söyleyip istediğinizi yapmasını beklemek
- \* Kesinlik: "Hayır demişsem o olmayacak"
- \* Süreklilik: "Geçen defa hayır demiştin, ısrarın faydası yok"
- \* Sakinlik: "Ağlaman bittiğinde haber ver, bu konuyu konuşalım"
- \* Ödüllendirme: "Aferin, ne kadar güzel toplamışsın odanı"

## DİSİPLİN NASIL UYGULANIR?

1. Çocuğunuza iyi örnek olmak: Çocuklar kendilerine söylenenlerden çok gördüklerini yaparlar.

2. Olumlu davranışları ödüllendirmek: Ödül, davranışı pekiştirir; gelecekte yinelenme olasılığını artırır. Hakedildiği zaman verildiğinde etkinliği artar. Ödülün etkili olması için istenilen davranışta bulunan çocuğu hemen ödüllendiriniz. En etkili olan ödüller, sosyal ödüllerdir. Ödül çocuğa değil davranışa yönelik olursa daha etkili olur.

Ödüller:

\* Sosyal Ödüller: gülümseme, göz kırpma, kucaklama, "afetin", övgü, vb.

\* Tanınacak hakları içeren etkinlik biçimindeki ödüller: Baba ile parkta gezinti, çocuğun sevdiği ama geç vakitte olan bir televizyon filmini izleme, ailece oyun oynama, vb.

\* Maddi ödüller: dondurma, balon, oyuncak, vb

3. Kötü davranışı ödüllendirmemek:

Örneğin Markette alışveriş sırasında çocuğunuz istediğini aldırarak için ağlayıp ortalığı birbirine katıyor, siz bu duruma son vermek ve onu susturmak için istediğini alıyorsunuz. Bu durumda, aslında farkında olmadan kötü davranışı ödüllendirmiş oluyorsunuz; böylece kötü davranışın gelecekte yinelenme olasılığı artıyor. Sürdürülmesini uygun bulmadığınız davranışlar karşısında:

\* Başınızı çeviriniz ve onunla göz göze gelmekten kaçınınız,

\* Başka birşeyle uğraşıyormuş gibi yapınız ya da odadan çıkınız, o anda onunla sözel diyaloga girmeyiniz, sakinleştikten sonra konuşunuz.

\* Kötü davranış son bulunca çocuğunuzla bol bol ilgileneceğinizi söyleyiniz ve bunu yapınız.

4. Kötü davranışı cezalandırmak:

Kınama: Soğukkanlı olarak çocuğunuza yaklaşınız, gözlerinin içine bakınız, ciddi bir tavır takınız, davranışı belirtip duygularınızı ifade ediniz, örn "Bana vurman canımı yaktı ve beni üzdü". Çocuğunuzun alaycı ve küçük düşürücü sözlerle hırpalamanızın bir faydası yoktur. Hatta bazı çocuklar anne-babalarının çileden çıkmasını seyretmekten hoşlanırlar; olumsuz da olsa, ilgi görmüşlerdir.

Davranışın doğal sonucuna katlandırmak: Kötü davranışın sonucu olarak çocuğun başına gelen olayı yaşamasına izin verilir.

Örnekler:

\* Soğuk havada eldiven giymezen ellerin üşür.

\* Arkadaşlarına kötü davranırsan onlar da seninle oynamaz.

\* Ödevini yapmazsan öğretmenin kızar.

\* Oyuncağını kırarsan, kırık bir oyuncakla oynamak zorunda kalırsın. Davranışın mantıklı sonucuna katlandırmak (3 yaştan sonra): Bazı davranışların doğal sonuçları çocuk için tehlikeli olacaksa, anne babalar buna izin vermez; bununla birlikte davranışın içeriğine göre mantıksal olarak uygun bir sonuç yaşamaları sağlanır.

Örnekler:

\* Sebze yemeğini yemezsen tatlı yiyemezsin.

\* Boya kaleminle duvarları çizersen kalemlerin elinden alınır.

\* Yerleri kirletirsen, temizlersin.

\* Oyuncağını kardeşinle paylaşamıyorsan, oyuncuğun bir süre kaldırılır.

\* Bisikletle caddeye çıkarsan, bisiklete bir gün süreyle binemezsin.

Davranış cezası (5 yaştan sonra): Verilen ceza ile kötü davranış arasında mantıksal bir bağ yoktur. Çocuk, kendisi için anlam taşıyan şeylerden bir süre yoksun bırakılır ya da sevmediği işleri yapmakla yükümlü tutulur; Örn. bir takım hakları yitirmek, hoşuna gitmeyecek bir iş gördürmek gibi. Bu yöntemi kullanacağınız zaman, hangi davranışta bulunursa ne tür bir ceza ile karşılaşacağını çocuğunuza önceden belirterek onu uyarınız. Bu cezanın şiddetli ve uzun süreli olmasından kaçınınız.

Mola yöntemi (2-12 yaş arası): Dürtüsel, saldırganca ya da düşmanca olan ve sürekli yinelenen, başa çıkması zor davranışların düzeltilmesinde özellikle etkilidir. Amacı, bağırma-dövme-aşağılama ve eleştirme vb. gibi çocukla yetişkinin ilişkisini zedeleyen olumsuz disiplin yöntemleri yerine sorunlu davranışı anında durdurma. Çocuk, kısa bir süre (çocuğunuzun yaşı ile orantılı örn. 2 yaş için 2 dk.) kendisi için sıkıcı bir yere konur, ilgi ya da başka biçimlerde ödül elde etmesi engellenir. Uzun vade de ise amacı çocuğun kendini denetlemesini öğretmektir (Lütfen bu konuda daha detaylı bilgi için şu kaynağa başvurunuz: Lynn Clark, Ph.D.: S.O.S! Ana babalara yardım, Evrim Yayınları, İstanbul)

Çocuğunuzun cezalandırırken kızdığınızı belirtiniz, ancak öfke göstermeyiniz! Aksi takdirde çocuğunuz kötü davrandığı için değil, öfkelendiğiniz için onu cezalandırdığınızı sanabilir.

**LÜTFEN DİKKAT!**

\* "Bunu yap, yoksa sen bilirsin" denilen bir çocuk söyleneni yapacak ve kurala uyacaktır, fakat bunun sebebi ebeveynlerinin bilgeliğine duyulan saygıdan çok hissedilen korku olacaktır. Ebeveynler kurallar koyarak ve bu kurallara uyulmadığı zaman çeşitli cezalar uygulayarak çocuklarını kontrol altında tutabilirler, ancak burada olması gereken karşılıklı saygı yoksa, otorite eksiktir, burada sadece "dış disiplin" vardır. Çocuk neyi, neden yapması gerektiğini bilmez, cezadan korktuğu için boyun eğer. Ancak ceza korkusu duymadığı durumlarda (anne baba yokken) istediği gibi davranır, çünkü "iç disiplin"i geliştirmemiştir.

- \* Çocuklar sınırlara ihtiyaç duyarlar. Aile sınırları içinde hareket etmeyi öğrenmiş olan bir çocuğun, hayatının ileri dönemlerinde girdiği diğer sosyal ortamlara (okul, iş, vb.) uyumu kolaylaşır.
- \* Kurallar konmalı, bunlar anlaşılır, sınırlayıcı ve belirli olmalıdır. Kurallar oluşturulurken mutlaka sebepleri, bunların arkasındaki prensipler ve kurala uymanın kazandıracakları ile uymamanın kaybettirecekleri karşılıklı konuşulmalıdır.
- \* Ebeveynler ve çocuklar kontrolü ele almak için çabalarken, düşmanca bir ilişkiye girebilirler. Bir tarafın kazanması için diğer tarafın kaybetmesi gerekmektedir. Evde patronun kim olduğunu göstermek amacıyla tepki veren ebeveynler, iletişimi keser (örn. küser), sonuçta herkes kaybeder. Oysa çocuğun istek ve ihtiyaçlarını, gelişim dönemi özelliklerini gözönüne alarak hareket eden, kararları çocuklarıyla birlikte alan, tartışmaya açık olan ve kuralların nedenlerini açıklayan ebeveynler, çocuklarının gözünde otoritelerini kazanırlar, hürmet görürler.
- \* Hangi yaşta olursa olsun, bir çocuğun disipliniyle ilgili anahtar o çocuğun yapabileceği davranışları önceden sezebilmek ve gerekli önlemi almaktır. Örneğin yeni yürümeye başlayanlara uygulanacak disiplin, evi çocuğa uygun hale getirmektir. Böylece çocuğa sık sık "hayır" diyerek güç savaşına girmenize gerek kalmaz. Kimse devamlı "hayır" demekten ya da kendisine devamlı "hayır" denmesinden hoşlanmaz. Gerektiği zaman ve kararlı söylenen "hayır"ın başarı şansı daha yüksektir.
- \* Çocuğa "hayır" demek çoğu ebeveyn için zordur, çünkü dirençle karşılaşılır. Çocukların istedikleri gibi davranmalarına izin vermek ise çok daha kolaydır. Ancak bu sükunet kısa ömürlüdür.
- \* Mesajlarınızı "hayır" yanıtı almayacak şekilde iletiniz: "Sütünü iç" yerine "sütünü bardakla mı yoksa kırmızı fincanınla mı içmek istersin" deyiniz. \* Yapılmasını istediğiniz şeyi pozitif cümlelerle ifade ediniz: "Ayakkabılarını çıkar" yerine "Haydi terliklerini giy" deyiniz.
- \* Çocuklar için gereğinden az korunmak çok büyük bir sorundur. Ebeveyn yönlendirmesi olmadan, kuralsız ortamda büyüyen çocuk birçok kararı kendisi vermek zorunda kalır ve zorluk çekerler. Bu çocuklar hayata karşı kızgın olabilirler.
- \* Fazla Hoşgörölü ailelerin çocukları, sahip olduklarına değer vermeyen, zor tatmin edilen, bencil, hizmet bekleyen, dikkat çekmek isteyen, dolayısıyla sosyal uyumu zayıf çocuklar olurlar.
- \* Kendilerinden ne beklendiğini bilen çocuklar, ona göre hareket ederler, zihinleri daha az karışır. Bazen verilmesi gereken tek mesaj "Ben senin bunu yapmanı istiyorum, çünkü ben senin annenim ve senin güvenliğini ve sağlığını düşünmek benim görevim" dediğinizde, sorumluluğu üstleniyor olmanız çocuğunuzu rahatlatır.
- \* Çocuğun iyi davranışını sık sık övünüz, kötü davranışını ödüllendirmekten sakınınız: Çocuğunuz ilgiye muhtaçtır. Bu ilgiyi iyi davranarak görememişse, yaramazlık yaparak görmeye çalışır. Bu yüzden onun iyi davranışlarını zamanında farkedip övmek, kötü davranışlarını azaltır. İlgi çekemeyen çocuk kötü davranışlar sergilediğinde anne ya da baba onu azarlar. Bu da bir çeşit ilgidir, çünkü çocuk dikkat çekmeyi başarmıştır. Bazen de çocuk ağlar, ağlar, ağlar, annesine ilgi göstermez, en sonunda susmadığını görünce

istediğini yapar. Burada asıl ödüllendirilen "ağlama" davranışıdır. Çocuk, ancak uzun süre ağlarsa istediğinin yapıldığını öğrenmiştir.

\* Zamanlama da çok önemlidir. İyi davranışın tekrarlamasını istiyorsanız, davranışın hemen ardından onu övmelisiniz.

\* Çocuğumuzun her yaptığı iyi şey için sürekli övgüye gerek yoktur. "Sen mükemmelsin, prensessin, dünyanın en güzel kızısın" gibi gerçek dışı övgüler, özgüvenin aşırı derecede kabarmasına ve kendini diğerlerinde üstün görmesine yol açar. Büyüdükçe bunun gerçek olmadığını anladığında ise çocuk hayal kırıklığı yaşar, geçimsiz olur.

\* Çocuğunuzu disipline ederken, her zaman "davranış" üzerine odaklanınız. Eleştirdiğiniz şey çocuğunuzun kişiliği olmamalı, yoksa çocuk "beni sevmiyorlar", "beni istemiyorlar", "ben kötüyüm ki beni istemiyorlar" gibi hislere kapılarak özgüvenini kaybeder. Hatta "ben kötüyüm" diye düşünen çocuk bu ünvana layık olmaya çalışır, ilerki hayatında da gerçekten kötü davranışlar sergiler.

\* Kullanılan tüm disiplin yöntemleri, çocuğun kendisine saygısını korumalı ve geliştirmelidir. Çocuk topluluk içinde azarlanmamalı, küçük düşürülmemelidir. Onu uyaracaksak, bunu yalnızken yapmalı, konuşulanları yalnızca o ve siz duymalısınız.

\* Adil olmak, herkese aynı davranmak değildir. Herkes ayrı bir bireydir ve herkesin farklı farklı ihtiyaçları vardır.

\* Dünyaya çocuğunuzun gözüyle bakınız. Onların davranışları genellikle dürtüseldir; istediklerini o anda elde etmek için yanlış davranışlarda bulunabilirler. Amaçları, düşünerek sizin otoritenize karşı gelmek değildir. Burada anahtar, çocuğunuzu tanımak, yaşına uygun olan ihtiyaçlarını bilmek ve onu nasıl disiplin altına alacağınıza karar vermektir. Onu en kısa sürede en az zorlukla nasıl itaat ettireceğinizi biliyorsanız, işte disiplin budur.

\* Çocuğunuzun hangi aşamada kendi başının çaresine bakabileceğini ve hangi aşamada olaya el koymanız gerektiğini ayırt etmelisiniz.

\* Çocuklarınızın hata yapmasına ve hatalarından birşeyler öğrenmelerine izin veriniz. Yapılan seçimlerin sonuçları, çocukların karar verme becerilerini şekillendirir.

\* Birşey sizi çocuğunuza disiplin uygulamaktan alıkoyuyorsa, onun ne olduğunu meydana çıkarınız ve bu durumu düzeltmeye çalışınız.