

NASIL BİR YÖNTEM?

- Kabul edilemez bir davranışla karşılaştığınız zaman onun yerine kabul edilebilir bir davranış koymaya çalışın. Örneğin, uzun saatlerini pc başında geçiren çocuğunuzu, faydalı ve onu geliştirebilecek içeriklere yönlendirmeniz gibi.
- Ona çeşitli seçenekler sunarak seçme şansı tanıyın. Bu hangi yemeği yemek istediğinden tutun da tatilini nasıl geçirmek isteyeceğine kadar geniş bir yelpazede değerlendirilebilir.
- Beklentilerinizi dile getirin ve hatalarını telafi etme yöntemlerini gösterin, ona yardımcı olun. “ Senden beklentim odanı düzenli tutman ve işe yatağını toplamayı öğrenmekle başlayabilirsin. Sana bu işin pratik bir yolunu öğretebilirim.” Unutmamalıyız ki Öz Disiplin her yaşta öğrenilebilir ve geliştirilebilir.



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.



ANKARA ERMAN ILICAK
FEN LİSESİ

ÇOCUKLARDA
ÖZ DİSİPLİN
GELİŞTİRME
VELİ BROŞÜRÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK
SERVİSİ



Öz Disiplin Kazandırmada Ebeveynlere Öneriler

- Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.
- Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.
- Çocuğa duygularını ifade etmesi konusunda model olunmalıdır.
- Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığınız o kadar artar.

- Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Özgüveni zayıf çocuk kendini korumak için disiplinsiz davranır. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin korku değil sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.
- Çocuğunuza en iyi yardımı açıkça ne yapması gerektiğini anlatarak, onunla birlikte nitelikli vakit geçirip onu gerçekten dinleyerek verebilirsiniz.
- Ailenin üzerinde anlaştığı disiplin sistemini izlemede tutarlı olması büyük önem taşır.
- Kurallarınız varsa nedenleriniz de olmalı ve bu nedenleri bilmek çocuğunuzun en doğal hakkı.



- Çocuğa sürekli geçmişte sergilediği hataları hatırlatmak yerine ulaşmasını istediğiniz hedef davranışlardan bahsetmeniz daha işlevseldir.
- Yanlış düzeltmenin bir yolu da bazen üzerinde çok durmamaktır.

Yapılan Yanlışlar

- Disiplin demek ceza vermek, azarlamak değildir.
- Disiplini sağlamak için çok fazla kural konulması.
- Anne-babanın kurallar konusunda tutarsız davranması.
- Çocuğun yaptığı olumsuz davranışları bir ebeveyn tarafından diğer ebeveynden gizlenmesi.
- Diğer aile üyelerinin anne ve babanın koyduğu kuralları çiğnemesi.
- Çocuğa yapması gerekenleri değil yapmaması gerekenleri söylemek.

