

ÖZ DİSİPLİNLİ ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

Disiplin, çocuğunuzun kendi sınırlarının nerede başlayıp nerede bittiğini ona göstermektir. Bu çocuğunuz için bir sosyalleşme sürecidir. .



Bir davranışı ya da kuralı çocuğunuza benimsetmek ve yaşam boyu uygulamasını sağlamak için; öncelikle ona doğru bir model olmalısınız.

Kendi sınırlarını belirleyebilen ve kendi ihtiyaçları için yapılması gereken davranışları kazanabilen bir çocuk ileride kendine güvenen, sosyal ilişkileri kuvvetli bir birey olacaktır.

Bu nedenle öz disiplinin kazandırılması çok önemlidir.

Öz disiplin uzun süre destek ister. Destek için şöyle bir yol takip edebilirsiniz:

Hedef belirlemek: Çocuğunuzla birlikte kısa ve uzun vadeli somut hedefler belirleyin. Hedef belirlemeden öz disiplin alışkanlığını geliştiremezsiniz. Çünkü çocuğun asıl amacı kendi seçtiği hedefe ulaşmaktır. Öz disiplinli olmak değildir.

Hedef için öz disipline razı olur. Başlangıçtaki razı olma durumu uzun süreli olursa öz disiplin alışkanlık haline dönüşebilir.

Cesaretlendirmek: Çocuğunuza cesaret verin. Çocuğunuzun başarılı olacağına önce siz inanmalısınız. Eğer siz yürekten inanırsanız çocuğunuzun da inanması kolaylaşır. başarıya inanma otomobilin kontak anahtarını çevirmek gibidir. Birisinin o anahtarı çevirmesi gerekir.

Görev vermek: Hedef belirlemek demek çocuğa bir görev vermektir. Cesaretlendirilen ve belli bir işle görevlendirilen çocuk korkusuzca öz disiplinli çalışmaya başlayabilir. İşe başladıktan sonra güçlükler çıkabilir. Fakat verilen cesaret çocuğu arkadan iter belirlenen hedef de önden çeker.

Yeri ve zamanı birleştirmek: Çocuğun görevlerinin yapacağı işlerin belli bir yeri ve belli bir zamanı olsun. Yeri ve zamanı birleştirin. Yani mümkün olduğu kadar aynı saatlerde ve aynı yerde çalışsın. Yerin ve zamanın birleştirilmesi öz disiplinli çalışmanın alışkanlık haline gelmesini büyük ölçüde destekler.



Ödül vermek: Her kısa vadeli hedef ulaşımından sonra çocuğunuzun ödüllendirin. Ödüller kumbaraya atılan para gibidir.

Çocuk öz disiplin alışkanlığının arttığını biriken para gibi görmek ister.

Anne baba olarak yapılması gerekenler;

Öz disiplinin gelişmesi uygun aile ortamın a bağlıdır. Uygun ortam özgürlüklerin adım adım verildiği eğitim biçimidir.

Disiplinden öz disipline uzanan bu geçiş döneminde çocuk büyüdükçe aile içinde düşüncelerini ve duygularını daha fazla ifade etme özgürlüğüne sahip olmalı.



Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye;

Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

Tutarlı olmak; Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerine neden olacaktır.

İletişimde açık olmak; kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır.

Problem davranışı anlamak; yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan bir kaç günlük gözlemlerde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir.

Ayrıca olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı, ya da çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır.



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

Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak; doğru olan davranışı kabul etmek kolaydır. Ebeveynler 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 .

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.

Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak; tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
YASİN AKDAĞ

