

ÖZ DİSİPLİNLİ ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Disiplin, çocuğunuzun kendi sınırlarının nerede başlayıp nerede bittiğini ona göstermektir. Bu çocuğunuz için bir sosyalleşme sürecidir. Kreşte ya da okulda arkadaşlarına vuran, yemek masasında kurallara uymayan, durmasını istediğinizde durmayan, oyuncaklarını kıran, size birçok konuda uyum sağlamakta zorlanan çocuğunuz için disiplini yerleştirmek çok da zor değildir.

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 okul öncesi dönemlerde bu davranışın 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 yürekte inanırsanız çocuğunuzun da inması 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 ulaşımdan sonra çocuğunuzun ödüllendirin. Ödüller kumbaraya atılan para gibidir. Çocuk öz disiplin alışkanlığının arttığını biriken para gibi görmek ister. Birikim gözlerle görülebilirse geçmişte

ANNE BABA OLARAK YAPILMASI GEREKENLER;

Öz disiplinin gelişmesi uygun aile ortamına 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.



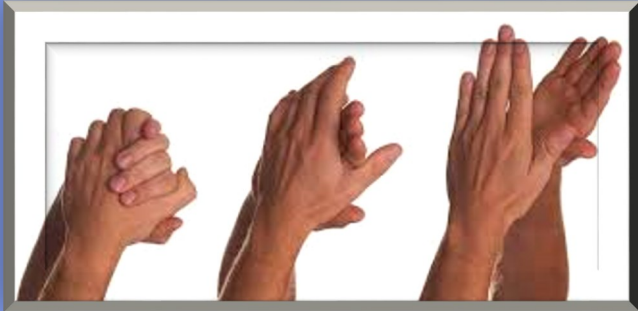
Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmek; Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşulu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

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 verdiğiinden 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.



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. Çocuklar olumlu ya da olumsuz olmasına dikkat etmeksizin genellikle dikkati çeken davranışı tekrar ettiklerinden, yanlış bir denge oluşmaktadır. 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 birkaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenilenleri de açıklamalıdır. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır.

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. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.

Gerektiğinde uzman yardımı almak; birçok çocuk, okul öncesi yıllarında davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveynleri sayesinde problemlerini çözmektedirler. Az bir kısmı bu davranış problemlerinin şiddetine ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır. Stresli dönemlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarında olabilecek sorunlar önlenmektedir.



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.



ÖZ DİSİPLİNLİ ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK



SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PINAR MAH. 74045 SK. NO:3 SEYHAN/ADANA

TELEFON: 0322 4578713

e-posta : seyhanram01@gmail.com