

## ÇOCUKLARDA DİSİPLİN



Disiplin sözcüğü latince "discipulus" sözcüğünden gelir ki bu sözcüğün kökü "disco"dur ve "öğrenme" anlamını taşır. Çoğu zaman ceza ve sert tutumları çağrışırsa da sanıldığı gibi zorlama, baskı altına alma, ceza verme anlamlarına gelmemekte; eğitim, öğretim, **bir işi kurallarıyla yapmayı öğrenmek ve uygun bir biçimde yaparak başarmak anlamını taşımaktadır.**

Günümüzde bazı anne babaların çocuklarıyla nasıl ilgilenecekleri konusunda kafalarının karışık olduğu görülmektedir. Baskı yaparlarsa çocuğu bunaltmaktan çekiniyor ve yaptıklarının baskı olup olmayacağı konusunda karar veremiyorlar. Bir çocuğu özgür kılmakla başıboş bırakmak arasındaki farkın nerede başlayıp nerede bittiğini kararlaştırmakta zorlanıyorlar.

### Özellikler;

Disiplin sorunları belirli davranışların varlığı (kontROLSÜZ tepkiler) başkalarının haklarını ve gereksinimlerini tehlikeye attığı zaman belirir. Örneğin;

- Düşünmeden hareket etme,
- Huysuzluk nöbetleri,
- Kaba ya da müstehcen dil kullanma,
- Saldırgan tavırlar,
- Gösteriş ve ilgi görme merakı,

- Sınıfta gürültü yapma,
- Sürekli nesnelere oynama gibi

Yıllar içinde çocukların disipline karşı geliştirdikleri çeşitli baş etme yolları vardır. Bunlardan bazıları savaşıma, bazıları kaçma, bazıları da *pes etme* tepkileridir.

- Kız çocukları otoriteye boyun eğerken erkek çocuklar daha çok savaşıma tepkileri gösterir. Bazıları çocukken boyun eğme ergenlik döneminde savaşırlar.
- Çocukların savaş tepkileri yetişkinlerin cezalarını şiddetlendirmelerine; şiddetli cezalar da başka savaş tepkileri vermelerine neden olur.
- Boyun eğme tepkileri disiplinin sertleşmesine neden olmaz ama gençlerin arkadaşlık ilişkilerinin bozulmasına neden olur.
- Kaçış tepkileri yetişkin çocuk ilişkisine zarar verir. Çocuğu okuldan kaçma, aşırı yemek yeme gibi davranışlara yöneltebilir.

Anne baba ve öğretmenler, *kontROLSÜZ davranışlar* sergileyen çocuklardan yakınmaya yatkındır. Fakat gerçek şudur ki aşırı kontrollü tepkiler veren çocuklar reddedilme ve başarısızlıktan çok korkmakta ve bu tehditleri dengelemek için bu davranışları sergilemektedir. *Dolayısıyla*

*kontROLSÜZ davranışlar kadar aşırı kontrollü davranışlara da ilgi göstermek gerekir.*

Hemen her çocuk şu ya da bu zamanda yaramazlık yapar, yalan söyler, kurallara uymayı reddeder. Bu büyümenin bir parçasıdır. Yetişkinler bu davranışları kısıtlamak için baskı ve ceza uygulamaya çalışırlar. Fakat bu yaklaşımla ancak **dıştan denetimli** çocuklar yetişebilir. Oysa önemli olan ahlaki gelişimi ve içselleştirilmiş sorumluluk duygusu denilen **iç denetimin** oluşmasıdır. İç denetimi dıştan etkiyle zorla oluşturmak mümkün değildir. Kısacası **ceza dıştan denetimli çocuklar yetiştirir.**

Disiplinin dış denetim olarak algılandığı ortamda çocuk korku, öfke ve kızgınlık duygularını yaşar; saldırgan olmayı ve sorunlarını şiddet yoluyla çözmeyi öğrenir. Bu çocuklarda ahlaki gelişimde sorunlar ve zayıf vicdan gelişimi oluşabilir. Kişiliğine saygı duyulan çocuklarda ise disiplinin temelini sevgi ve saygı oluşturur.

Ayrıca koyulan kuralların gerisindeki gerçeklerin kavranmamış olması, çocuğun ahlaki gelişimini engellemektedir.

#### **Öneriler;**

- ✓ Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona **kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.**

- ✓ **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 sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.
- ✓ Çocukların duygusal ya da fiziksel gereksinimleri belirlenmeli ve davranışlarının altındaki neden bulunmaya çalışılmalıdır.
- ✓ Çocuğa duygularını ifade etmesi konusunda model olunmalıdır. Onu neyin incittiği, kızdırdığı ya da utandırdığı bilinmeli ve ona olan yaklaşım tarzımızda bunlara dikkat edilmelidir.

- ✓ **Çocuğa soyut bilgi aktarımından (ahlak dersi vermektan, azarlamaktan) kaçınmak**, bunun yerine onu olayların içine katarak somut bir şekilde yaşamasına fırsat vermek daha etkili bir yaklaşımdır.
- ✓ **Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığınız o kadar artar.**
- ✓ Çocuğun olumsuz davranışları karşısında **DUYGULARINIZI ifade edin, beklentilerinizi** dile getirin, ona **seçme şansı** tanıyın ve **hatalarını nasıl telafi edeceğini** gösterin. Sorunu onun yerine çözmektense

**SORUNU ÇÖZMESİNE YARDIMCI OLUN** ve bunları yaparken adil ve objektif olmaya özen gösterin.

- ✓ Çocuğunuza en iyi yardımı **açıkça ne yapması gerektiğini anlatarak**, onunla birlikte **nitelikli vakit geçirip** onu **gerçekten dinleyerek** verebilirsiniz.
- ✓ Çocuğun yanlış bir davranışını herhangi bir nedene atfetmek çoğu zaman kolaydır, ancak işlevsel değildir. Örneğin; "gençtir olur böyle şeyler, tıpkı babası gibi ilerde düzeler" sözleri çocuğun tam da beklenildiği gibi davranmasını kolaylaştırır.
- ✓ Ailenin üzerinde anlaştığı disiplin sistemini izlemede **tutarlı olması** büyük önem taşır. Tutarsızlıklar var olduğunda çocuklar anne babadan birini ötekine karşı kullanmayı öğrenir.
- ✓ **KURALLARINIZ VARSA NEDENLERİNİZ DE OLMALI** ve bu nedenleri bilmek çocuğunuzun en doğal hakkı. Çocuğunuzun kuralları tartışmasını doğal karşılamalısınız. Uygun bir dille size itiraz etme hakkı tanırırsanız hem sizi daha iyi anlamasını sağlamış hem de hakkını aramasını öğretmiş olursunuz.



- ✓ **ÇOCUĞUN ÖĞRENMESİNİ İSTEDİĞİNİZ DAVRANIŞI İFADLE EDİN.** Örneğin; "Düzenli ol" yerine "Odanı toplar mısın?" denildiğinde çocuğun

kendisinden ne beklediğini anlaması kolaylaşır. Ayrıca çocuğunuzun nereden başlayacağına yardımcı olmak amaçlı "Yatağını toplar, kirli çamaşırlarını banyoya götürürsen odan temiz olacak." şeklinde açıklama yapılması çocuğun ne yapacağını daha iyi anlamasına yarar.

- ✓ **ÇOCUĞUN BELİRLİ BİR HEDEFTE ULAŞMA ÇABASI YÜREKLENDİRİLMELİDİR.** (Yatağını çok güzel toplamışsın, çalışma masanı da toplarsan odan temiz olacak.) yüreklendirme, hedefe yaklaştıran adımları atmada çocukları doru biçimde yönlendirir.
- ✓ Çocuğa sürekli geçmişte sergilediği hataları hatırlatmak yerine ulaşmasını istediğiniz hedef davranışlardan bahsetmeniz daha işlevseldir.
- ✓ **YASAKLAMAK BİR GÜÇ GÖSTERİSİDİR, İZİN VERMEKSE SEVGİ.** Ancak çocuk çok fazla özgürlük ve güç karşısında ne yapacağını bilemediği için **SINIRLARI VE ÇATIYI SİZİN BELİRLEMENİZ** gerekir.
- ✓ **ÇOCUKLAR BÜYÜKLERİ TARAFINDAN ORGANİZE EDİLMİYİ, CESARETLENDİRİLMİYİ VE GEREKLİ OLDUĞUNDA İSRAR EDİLMESİNİ BEKLERLER.** Çocuğa bütün kararlarında serbestlik tanıyan, her şeyi onun inisiyatifine bırakan ebeveynler sadece kural tanımayan ve başkalarıyla ilişkilerinde sorun yaşayan kişiler yetiştirmekle kalmaz aynı zamanda çocuklarını gereğinden fazla sorumluluk altında bırakırlar.
- ✓ **YETİŞKİNLERİN KENDİ KUSURLARINI KABUL ETMELERİ HEM KUSURLARINI KABULDE SORUN YAŞAYAN GENÇE MODEL OLUR HEM DE DAHA GÜÇLÜ BİR İLİŞKİNİN TEMELLERİ ATILIR.**

- ✓ Yanlışı düzeltmenin bir yolu da bazen üzerinde çok durmamaktır. Üzerinde durulduğunda çocuk yanlışı yinelenmeye, böylece yetişkinlerihem sınamaya hem de kendi gücünü göstermeye başlayabilir.
- ✓ Özet olarak çocuğun ve gencin ruhsal gereksinimlerinin başında sevilme, ilgi görme ve anne baba tarafından kabul edilme gereksinimi gelir. Gerek çocuğun kişiliğinin gelişimi gerekse uyum ve davranış sorunlarının gelişmemesi için duyarlı bir biçimde sevgiyle dengelenmiş disiplin çok önemlidir. Böyle bir disiplinin verilmesinde anne babanın kararlı ve mantıklı bir şekilde hareket etmesi etkili olur. Anne babanın ve evdeki diğer bireylerin kararsız ve değişken tutumları çocukları karmaşaya iter, güvenlerini zedeler. Saygı ve disiplini dengeli bir biçimde veren aile tutumu, çocua öfke ve kırgınlık duymadan disiplin kurallarına uymasını öğretir. Böylece anne babalar çocuklarının yanında olmadıkları zaman da onun kendi kendini yönetmesi için gerekli iç disiplini ona kazandırmış olurlar. Çocuk yaptıklarından ve yapmadıklarından kendini sorumlu tutmayı öğrenir, kendi iç baskısı ve disiplini nedeniyle kendi davranışlarını yönetme alışkanlığı kazanır.

Ve unutmayınız ki disiplin, "Kalp kırmak değil, ortalığı kasıp kavURmak değil, sağlıklı sınırlar koymaktır."



**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ**