

Bu çocukları disipline etsek de mi yetiştirsek yoksa disipline etmesek de mi yetiştirsek?

Bu ayki konumuz: Çocuklarda Özdisiplin Geliştirme

Özdisiplin: Kişinin kendi davranışları üzerinde kontrol sağlama becerisidir. Akademik başarı, sosyal ilişkiler gibi pek çok alanda oldukça hayati bir öneme sahiptir.



Çocuğunuzun sorumluluk sahibi, saygılı, nerde nasıl davranması gerektiğini bilen, zamanını iyi yöneten, başarılı bir yetişkin olmasını ister misiniz?

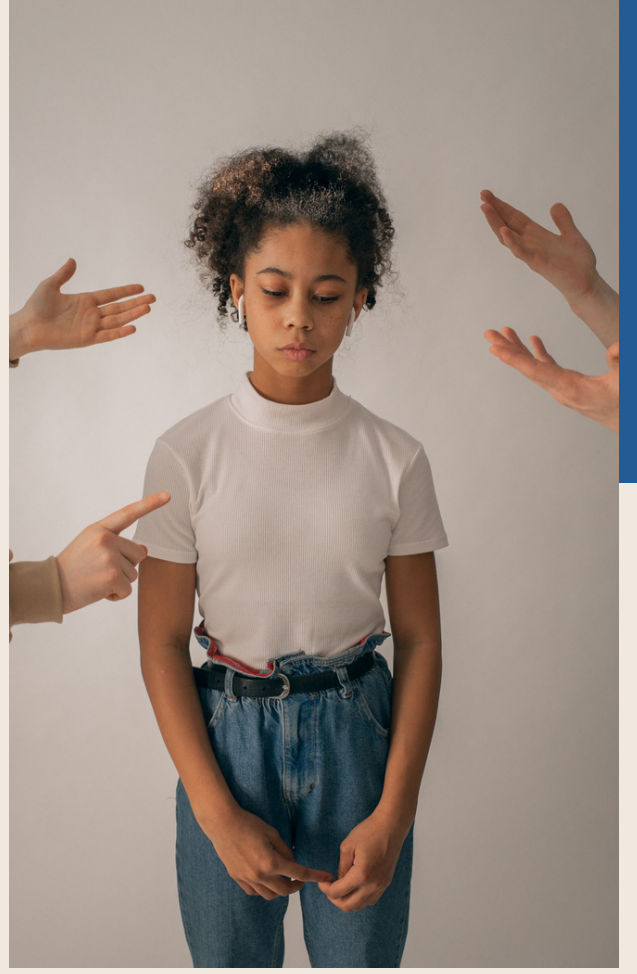
Ama bunun yerine çocuğunuz;

- Öfkesini / duygularını kontrol edemeyen,
- Her istediği istediği anda olsun isteyen,
- Ödevlerini, sorumluluklarını yerine getirmeyen veya son dakika yapan,
- Hayır yanıtını kabul etmeyen,
- Kavgacı / saldırgan,
- Arkadaş ilişkileri zayıf bir çocuk mu?



Aile İçi Disiplinden Özdisipline

Bunun için ön koşul olarak disiplin anlayışınızı gözden geçirmeniz iyi olabilir. Sağlıklı sınırların ve kuralların olduğu evlerde büyüyen çocuklar davranışlarını kontrol etme konusunda da daha başarılı oluyor.



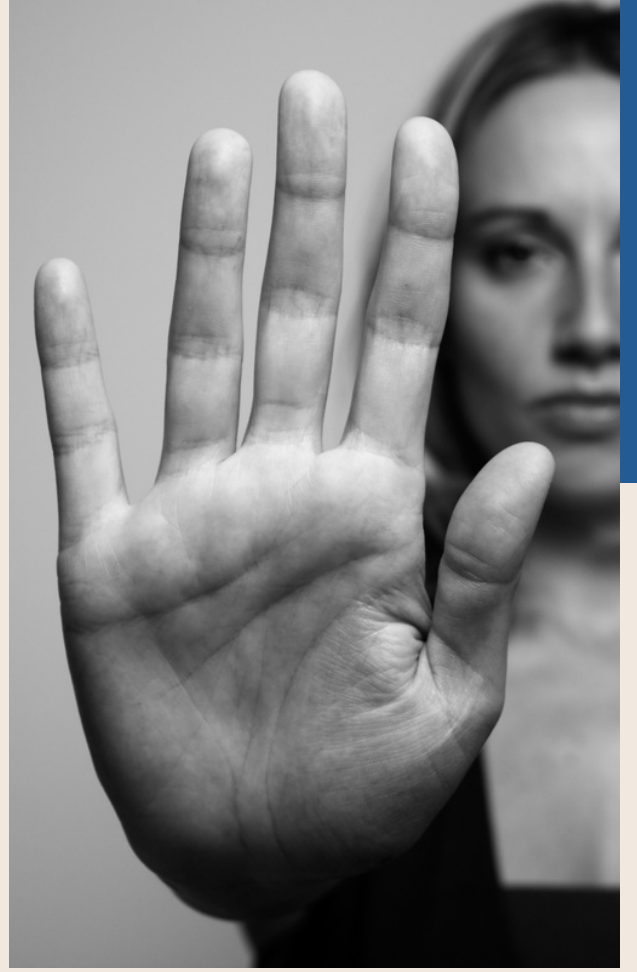
Çocuklar kendileri için neyin en iyi / en doğru / en sağlıklı olduğunu bilebilirler mi?

Disiplin aslında çocuğa sınırları belli olan ve anlaşılır bir ortam sunmaktır. Çocukların sağlıklı bir gelişim süreci için sınırlara, kurallara, nerde durması gerektiğini bilmeye ihtiyaçları vardır. Bu kuralları koyma sorumluluğu ise ebeveynlere aittir.

Çocuklar peş peşe 5 dondurma yemek ister, 8 saat hiç kalkmadan telefonda oyun oynamak ister, her öğünde patates kızartması yemek ister, geceleri mümkün olduğunca geç uyumak ister. İster de ister. Peki tüm bunlara izin vermek mi gerekir? Çocuklar kendileri için en iyisini bilebilirler mi?

"Biri beni durdursun!"

Çocuklar henüz ilköğretim çağındayken kendileri için neyin iyi olduğunu kavrayabilecek bilişsel gelişime henüz ulaşmamışlardır. Sınırlar her ne kadar hoşlarına gitmiyormuş gibi görünse de uzun vadede gelişimleri için ebeveynlerinin onlara nerede duracaklarını öğretmelerine ihtiyaçları vardır.



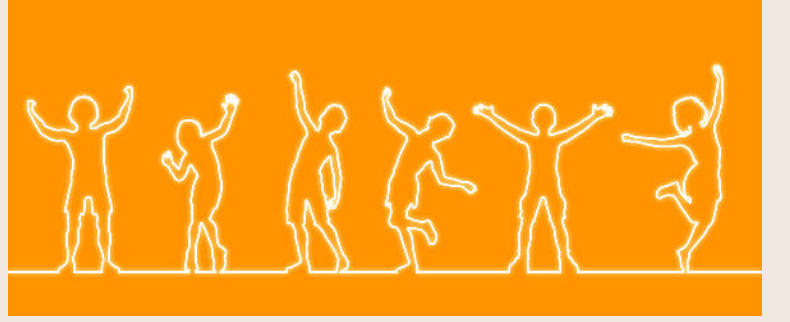
Sınırların yokluğu aslında oldukça stres vericidir ve stresli çocuklar daha tepkiseldir.

Sınırlar olmazsa:

- Çocuklar nerde durmaları gerektiğine karar veremezler. Çoğunlukla durmaları gerektiğini dahi düşünmezler.
- İsteklerini erteleyemezler.
- Evdeki sınırsız yaşamdan, kuralların olduğu okul ve toplumsal yaşama geçişte sorunlar yaşarlar.
- Sınırların çok önemli olduğu akran ilişkilerinde sorun yaşarlar.
- Davranışlarını denetleyemezler. Bunun bir sonucu olarak kendilerine ve başkalarına zarar verici davranışlarda bulunabilirler.

Sınırlar çocuğunuzun psikolojisini bozamaz.

Sınır koymanın en önemli amacı çocuğunuzun kendini kontrol edebilen, özdisiplinli bir birey haline getirmektir.



Sağlıklı Sınırlar Hayat Kurtarır!

- Evde en az 1-2 tane kural belirleyin. Yemek saati, yatma saati vb. alanlarda olabilir.
- Kuralları belirlerken gerçekçi ve somut olmaya dikkat edin. Çocuğunuzun o kuralı anladığından emin olun.
- Katı ve keskin kurallardan kaçınin. ("Bir daha televizyon izlemek yok!" gibi) Sürdürmek mümkün olmayacağı için bu durum çocuğunuzun koyduğunuz kurallara güvenini de sarsacaktır.
- Belirlediğiniz kuralı tutarlı bir şekilde uygulamaya özen gösterin. Yatma saatini 22:00 olarak belirlediyseniz özel durumlar dışında bir gün 21:00 bir gün 23:30 olmamasına özen gösterin. ÇOCUĞUNUZUN TÜM ISRARLARINA RAĞMEN DİRENİN! :)
- Özdisiplinin önemli bir kısmı da sorumluluk bilinciyle ilişkilidir. Evde sorumluluğu ona ait görevler belirleyin. Yatağını toplamak, çantasını hazırlamak vb. Ve sorumluluğu GERÇEKTEN ona verin :) Başlangıçta aksattığını görerseniz de onun yerine yapmak yerine sorumluluğunu hatırlatın. Yine de yapmazsa sonuçlarıyla yüzleşmesine izin verin.

Çocuğumuz yapmasını istemediğimiz bir şeyi yaptığında?

- 2. dondurmayı yemek için ısrar ettiklerinde,
 - Telefonda 10 dakika daha oynamak için sizi ikna etmeye çalıştıklarında,
 - Gece biraz daha geç uyumak için türlü yöntemlere başvurduklarında,
- mevcut sınırları nasıl koruyacağız?



SINIR KOYMA FORMÜLÜ

1) Duyguyu kabul et

- Biliyorum suyu yere dökmek çok eğlenceli.
- Biliyorum sehpayı çizirken çok eğleniyorsun.
- Şu an ıspanak yemek istemiyorsun farkındayım.

Duygusunun anlaşıldığını hissetmeyen çocuk koyulan her türlü sınırı reddedecek, direnecektir.

2) Sınırı çiz

- Ama bu su yere dökülmek için değil.
- Ama bu sehpa çizilmek için değil.
- Ama biliyorsun ki biz sofrada ne varsa onu yeriz.

Sunulan alternatif çocuk için çekici olmalıdır.

3) Alternatif sun

- İstersen suyu lavaboya dökübilirsin. / Banyoda oynayabilirsin.
- İstersen resim defterine çizebilirsin.
- İstersen ıspanaktan ne kadar yiyeceğine sen karar verebilirsin.

Bu sınır «Su 100 derecede kaynar» gibi nesnel bir ifade şeklinde söylenmelidir.

«Sen bu suyu yere dökemezsin» değil «Bu su yere dökülmek için değil» YANİ Hiç kimse dökemez.