



GELECEĞE  
DOKUNAN  
ANNELER



## POZİTİF DİSİPLİN VE SINIRLAR

[gelecedokunananneler.com](http://gelecedokunananneler.com)

  [gelecedokunananneler](https://www.youtube.com/gelecedokunananneler)

# POZİTİF DİSİPLİN NEDİR VE NİÇİN GEREKLİDİR

Pozitif disiplinde amaç çocuğu mutlak şekilde itaat ettirmek değil, çocuğun “biz yanında değilken de” doğru kararlar vermesini ve i vicdanını geliştirmesini sağlamaktır. Bunun için, öncelikle duygu yönetiminde çocuğa örnek olup, şekfatli ama kararlı bir şekilde yaşına uygun sınırları koyarak rehberlik ederiz. Bu yaklaşımın, çocuğumuzun duygusal zekasını geliştirmesi, toplumsal kuralları öğrenmesi, kendisi ve çevresinin güvenliği için hareketlerini kontrol edebilmesi, karşılaştığı problemleri çözmeye ve duygu regülasyonu gibi yaşam boyu etki eden çok önemli kazanımları vardır.

Kişinin öz denetimini sağlayabilmesi ve gelişimi ancak bu şekilde pozitif bir disiplin yaklaşımı ile gerçekleşebilir. Disiplin yöntemleri çocuğu hiçbir şekilde örselememeli, şiddet veya küçümseme içeren ifadeler kesinlikle kullanılmamalıdır.

Hissettiği bir duygu (öfke, üzüntü, kıskançlık...) yüzünden çocuk yargılanmamalıdır. Unutmamalı ki, çocuk beyni henüz kendi kendini sakinleştirme becerisine sahip değildir ve sakinleşebilmek için güvendiği bir yetişkinin onun yanında olmasına, onu görmesine, duygusunu tanımlamasına ve kabulüne ihtiyacı vardır. Duyguyu kabul etmek, uygun olmayan davranışı kabul etmek anlamına gelmez.



## KURALLARI AMACINA VE YAŞINA GÖRE BELİRLE

Koyacağınız kuralların gerçekçi olması önemlidir. Bu sebeple belirlenen kurallar uygun davranışı edindirmeye yönelik olmalıdır. Yaşına uygun kural koymanın temelinde yatan amaç çocuğu olası olumsuzluklardan korumanın yanında yaşam becerilerini de desteklemektir. Örneğin; 3 yaşındaki bir çocuktan derli-toplu oynamasını, ortalığı hiç dağıtmamasını beklemek gerçekçi değildir. Böyle bir kural koyduğumuzda bu hem gerçekleşemeyeceği için otoritemizi sarsar, hem de çocuğumuzda başarısızlık hissi yaratır ve onu örseler. Bununla birlikte 3 yaşındaki çocuğumuzun oyuncaklarını toplarken onun da bize yardım etmesini sağlayabilir, oyunu bittikten sonra oyuncaklarını gösterdiğimiz sepete koymasını ondan isteyebiliriz.



## TUTARLI OL

Eğer koyulan kural, öncesinde sebepleriyle beraber çocuk ile paylaşıldıysa, tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Tutarlı olmak kimi zaman zorlayıcı olsa da uzun vadede olumlu sonuçlar yaratacak ve çocuğun sebep sonuç ilişkisini daha net kavrayabilmesini sağlayacaktır.



## YOL GÖSTER

Çocuk, özellikle yeni koyulan kurallara uyum sağlama aşamasında zorlanabilir. Bu sebeple yol gösterici olmak, örnek oluşturmak adına önemli olacaktır. Örneğin çocuğunuz geceleri dişini fırçalamayı unutup yatıyorsa onunla birlikte bu sorunu çözmek için ne yapabileceğini konuşabilir, kapisına ya da yastığının üzerine 'dişini fırçala' yazan bir not ya da üzerinde diş fırçası resmi olan bir kağıt koymasını gibi öneriler getirebilir hatta birlikte seçtiğiniz öneriyi çocuğunuz da isterse birlikte uygulayabilirsiniz.



## KARARLI OL

Kararlı olmanız çocuğunuzun uyumunu kolaylaştırır. Kararsız olduğunuzda bu durum çocuğunuz tarafından hemen fark edilir. Çocuklar anne-babalarının kararsız olduğu kurallara –özellikle de kendileri de uymak konusunda isteksizlerse- direnirler. Bu direnç kuralın uygulamasının ertelenmesi ya da kaldırılmasına yol açar.



## DOĞRU ANLAT

Kurallara neden uyulması gerektiğinin açıklamasının yapılması, çocuğun kurallara uyumunu kolaylaştıracaktır. Örneğin, çocuğun ev içerisinde koşarak hareket etmemesi istenirken, koşarak hareket ederken eşyalara çarpması durumunda kendisine zarar verebileceği anlatılmalıdır.

## UYGUN DİSİPLİN SÜRECİ;

Çocuğunuz ile aranızda sevgi bağının oluşması, çocuğunuzun kendini ait ve önemli hissetmesini sağlayacaktır.

Uzun ve sabır isteyen bir süreç olmasının yanında etkili ve olumlu sonuçlar yaratacaktır.

Çocuğunuzun kişilik oluşumu için sosyal becerilerini destekleyecektir.

Çocuğunuzun özgüven gelişimini desteklerken, kendini yeterli hissetmesini ve becerilerini olumlu yönde kullanmasını sağlayacaktır.

## Uygulamada çocuğun uyumunu arttırmak için dikkat etmeniz gerekenler.

### ÇOCUKLARA SEÇENEKLER SUNMAK

Seçim hakkı verilmesi, sorumluluk almada ve özgürlüklerini arttırmada çocuğu cesaretlendirecektir.

\*Uykudan önce pijama giymemekte ısrar eden çocuğunuza, "uyumadan önce hangi pijamayı giymek istersin? yeşil pijamayı mı yoksa kırmızı olanı mı?" diye sorabilirsiniz. Bu yöntemi mümkünse problem ortaya çıkmadan uyguladığınızda sorun yaşama ihtimaliniz azalır. Çocuklar seçimlerini kendileri yaptıklarında onu daha büyük bir istekle yaparlar ve bu durum işbirliğini artırır.

### ÖĞRENME İÇİN DOĞAL VE MANTIKLI SONUÇLAR KULLANMAK

Davranışlarının sonuçlarını öğrenmek, sonuçlar hakkında konuşmak ve onlara önceden tahmin etme fırsatı vermek, hata yaparak da doğruları görebilmelerini sağlar.

Mantıklı sonuçlar karmaşık gibi görünse de, problem oluşumundan önce değerlendirme yapabilmesini sağlar. Oyuncaklarını oynadıktan sonra toplamadığı durumda belirli süre için onlarla oynama hakkı olmayacağıın söylenmesi gibi mantıksal sonuçların kullanılması; istenmeyen durumun ve davranışın değişiminde önemli olacaktır.

### ETKİLİ İLETİŞİM KURMAK

Konuşurken göz hizasına inmeniz, göz teması kurmanız, sözlerini dikkatle dinlediğiniz mesajını vermeniz, anlayabileceği, yalın bir ifade kullanmanız aranızdaki bağı ve iletişimi güçlendireceği gibi uygun bir disiplin sağlanmasına da yardımcı olacaktır.

### PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİ ÇOCUKLARA ÖĞRETMEK

Çocuğunuza kendi problemlerini çözmeyi öğrettiğinizde, davranışlarına dikkat etmesi ve kendi kontrolünü geliştirmesi için fırsat tanımış olursunuz. Problem çözmeye teknikleri, çocuğunuzun kendi duygularının yanında, başkalarının duygularını fark etme ve anlamasını, şiddete başvurmaksızın çatışmaların çözümlenebileceği inancını da geliştirmesini sağlayacaktır.

Resimli hikaye kitapları problemi tespit etme ve çözüm üretebilmesi için yararlı olabilir. Örn. Üzgün bir çocuk karakteri hakkında "Sence bu çocuğu üzen şey ne olabilir?" "Sence onu ne mutlu edebilir?" "Peki ne yapmalı?" gibi sorular sorarak problemi tanımlaması ve çözüm üretebilmesini sağlayabilirsiniz.



## PROJEMİZ HAYAT

Projemiz Hayat ekibi olarak bireysel sorgulamalarımızla temellenen ve geniş kitleler için sosyal fayda yaratmayı hedeflediğimiz, hayata dair projelerimizin ilki olan “Geleceğe Dokunan Anneler” ile “erken çocukluk döneminde duygusal ihmal” konusuna dikkat çekmek, farkındalık yaratmak ve çözüm üretmek için çalışmaktayız.

Kitabımız, seminerlerimiz, ücretsiz eğitimlerimiz, web sitemiz, gönüllülerimiz ve etkinliklerimizle her zaman yanınızdayız.



Detaylı bilgi için: Kitabımız “Geleceğe Dokunan Anneler: Çocuklukta Duygusal İhmal Tanıma, Fark Etme ve Önleme” (Epsilon Yayınevi, 2020) inceleyebilirsiniz.

[www.gelecegedokunananneler.com](http://www.gelecegedokunananneler.com)   gelecegedokunananneler

Projemize destek vermek için: [phocagoods.com](http://phocagoods.com)