*Disiplin çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme yada iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlamaktır. Etkili bir disiplin oluşturabilmenin ilk şartı; ebeveyn ile çocuk arasında bir uyum sağlayabilmektir*

***Anne-baba olarak kural koymanız neden önemlidir?***

*Çocuğunuzun mutluluğunu istiyorsanız, bazı isteklerine hayır diyebilmeli ve uyması gereken kuralları öğretmelisiniz. Çocuğa sıcak, güvenli bir yuva ortamı sunmak; paylaşmak, başkalarına saygı göstermek gibi yaşamın çeşitli kurallarını öğretmek ve sağlıklı bir özgüven geliştirmesi için yardımcı olmak anne-babaların en önemli sorumlulukları arasında yer alır. Çocuğa çeşitli kuralların öğretilmesinde ise, doğru şeyleri yapmaya teşvik etmek kadar, bazı şeyleri yapmasına engel olmak da önem taşır.*

***ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELIŞTİRMEK İÇİN ;***

***İşbirliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirmeli :***

*Olumlu ebeveynliğin gücünü ne kadar erken yaşama geçirirseniz (bu beceriler her yaştaki çocuk için geçerlidir) çocuklar da o kadar çabuk karşılık verirler. Bu yöntemleri ilk uygulamaya başladığınızda hayır cevapları ile sıklıkla karşılaşabilirsiniz. Çocuklar ya işbirliğine girmekten mutlu olacaklar ya da direnmek onları mutlu edecektir. Bu yöntemleri kullanmak pratik gerektirir ama zaman içinde doğal olarak kullanmaya başlarsınız. Çocuklar da olumlu ebeveynlik yaklaşımına alıştıkça bu yöntemler daha etkili olacaktır.*

***İsteyin ama emretmeyin ya da talep etmeyin :***

*Çocukların yaşamı emirlerle doludur. Düğmelerini ilikle, dişlerini fırçala, yemeğe gel vs. Ebeveynler çocuklarına sürekli olarak aynı şeyi söylemekten nasıl sıkılırlarsa çocuklar da aynı şeyleri duymaktan sıkılırlar. Tekrarlanan emirler iletişimi zayıflattığı gibi etkisini de yitirir.*

*Talep etmenin ve sürekli bir isteği yinelemenin alternatifi sormak ya da rica etmektir. Örneğin; “Git ve dişlerini fırçala” demek yerine “Gidip dişlerini fırçalar mısın” demelidir.*

*“Yapar mısın” sözcükleri çocukların direnişlerini kırar ve onları olaya katılmaya davet eder.”*

***Uzun Açıklamalardan Kaçının :***

*“Artık yatman gerekiyor, yarın zorlu bir gün olacak. Dişlerini fırçala” demek yerine sadece “Dişlerini fırçalayıp yatar mısın?” demek yeterlidir. Erken yatmanın daha iyi olduğunu vurgulamak istiyorsanız daha sonra, çocuğa sizinle işbirliği yaptığı için memnun olduğunuzu söyleyin. Çocuk yatağa girdikten sonra “Dişlerini ne güzel fırçalamışsın, yarına hazırlıklı olmak için şimdi bir güzel uyuyacaksın” diyebilirsiniz. Çocuklar iyi bir şey yaptıklarında küçük konuşmalara daha açık olurlar.*

***Vaaz Vermekten Kaçının :****Birçok ebevey çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınırlar. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ebeveynlerin çok fazla öğüt ve ders vermeleridir.*

***POZİTİF ÖDÜLLENDİRME YÖNTEMİ:***

*Çocuğunuza doğru davranışlar öğretmek için en etkili yöntem pozitif ödüllendirmedir. Pozitif ödüllendirmeyi kısaca özetlersek ödüllendirilen davranış tekrarlanır.*

*İki tür ödül vardır. Manevi ödül, maddi ödül. Manevi ödül, takdir etme, öpmek, kucaklamak vb. Maddi ödüller ise çikolata, dondurma, oyuncak almak vb. ödüllerdir*

*Eğer olumsuz bir davranışın azalmasını istiyorsanız yine ödüllendirme yöntemini kullanabilirsiniz. Örneğin odasını dağıtan bir çocuğun bu davranışını gözardı ederek ancak odasını topladığı zaman “Odanı topladığın için çok mutlu oldum” diyerek teşvik edebilirsiniz.*

***ÇOCUĞUN İSTENMEYEN DAVRANIŞLARI İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR ?***

*Genelde anne ve babalar kötü davranışları cezalandırma yoluna giderler ve cezalandırdıkları davranışın sonlanacağını düşünürler. Fakat düşünülenin aksine ceza çoğu zaman ters tepki yaratarak istenmeyen davranışı daha da kötüleştirir. Cezanın en önemli olumsuz sonucu yetişkin-çocuk ilişkisini zedelemesi ve çocuğa fiziksel ve psikolojik zarar vermesidir. Çünkü ceza fiziksel disiplin uygulamak (dayak) olabileceği gibi, çocuğu sözle hor görmek ve sevgiyi esirgemek şeklindedir.*

***Her Türlü Cezanın Sonucunda ;***

*Çocuk sırf ceza alma korkusundan olumsuz davranışını tekrarlamayabilir.*

*Yaptığı olumsuz davranışın sonucunu anlayıp bir daha yapmaması için olanak tanınmamış olabilir.*

*Yaptığının karşılığını ödemiş olduğunu düşünür, ödeşmiş hissedebilir.*

*Olumsuz davranışından dolayı kendine kızacağına cezayı uygulayan yetişkine kızabilir.*

*Ceza aldığı için kendini aciz hissedebilir.*

*Yetişkini örnek alarak kendisi de aynı yöntemleri sorun çözmek için kullanmaya başlayabilir.*

*Kendine güveni sarsılabilir.*

*Ceza almamak için gizli gizli olumsuz davranışı tekrarlayabilir ya da yalan söylemeye başlayabilir.*

*Saldırgan veya pısırık olabilir.*

***ÇOCUKLAR NEDEN DİRENİRLER?***

*Çocuklar ebeveynlerine direndiklerinde çoğunlukla başka bir şey istemektedirler. Çoğu kez direnişleri başka bir şeyi yeğlediklerini size anlatma çabalarıdır.*

*Çocuklar ne istediklerini ve bunun kendileri için ne denli önemli olduğunu anladığınız mesajını aldıklarında, seslerini duyurduklarını ya da varlıklarının farkına varıldığından emin olduklarında dirençleri azalır. Dinlemeye zaman ayırır ve bunu doğru bir şekilde yaparsanız çocuğunuz bir dahaki sefere daha az direnirler ve işbirliğine daha gönüllü olurlar.*

*Direnci kırmak için dinlemekten sonraki aşama ise çocuğun duygularının sakin ve sevecen bir şekilde tanımlanmasıdır. Çocuğa duygularının derinlerine inmesi konusunda fırsat tanındığında en gerçek ihtiyaçlarının karşılandığını hissederler ve kapattıkları kapılar açılır.*

***CEZANIN YERİNE KULLANILABİLECEK ÇÖZÜMLER***

***Önleyici Açıklamalar Yapmak: Tekrarlanmasını*** *istemediğiniz davranışı açıkça belirterek hangi davranışı yapabileceği hangi davranışı neden yapamayacağı konusunda bilgi verebilirsiniz.*

***Yaptığı Davranışın Nedenini Düşünmek: Neden*** *olumsuz davranışı tekrarladığını düşündüğünüzde çözüme ulaşmak için farklı fikirler üretebilirsiniz.*

***Ortamı Değiştirerek Önlem Almak: Davranışı*** *neden yaptığını bulduktan sonra tekrarlanmaması için, ortamı değiştirerek önlemler alabilirsiniz.*

***Dikkatini Başka Yere Çekmek: Görmezden*** *gelebileceğiniz davranışı göz ardı edip, istediğiniz gibi davrandığında takdir edebilirsiniz. Böylece, olumsuz davranışına ilgi göstererek istemeden yapılan pekiştirme yöntemini bırakmış olursunuz.*

***Beklentiyi Belirtip Seçme Hakkı Verme: Olumsuz*** *davranış üzerinde durmaktansa “Tv izlemeye devam etmektense ya puzzle yapalım ya da basketbol oynayalım” gibi onun da kabul edeceği iki seçenek sunabilirsiniz.*

***Davranışının Sonucunu Yaşamasını Sağlamak: Bütün*** *bu davranış değiştirme yaklaşımlarını defalarca denemenize rağmen çocuğun olumsuz davranışları devam ederse artık çocuğun davranışlarının sonuçlarını yaşama vakti gelmiştir. Yani, iki çocuğunuz da tv kanalları konusunda sık sık kavga ediyorlar ve bunun olmaması için bu davranışlarının yanlış olduğunu anlatıyorsunuz, neden bu şekilde oluyor diye düşünüp farklı saatlerde izlemeleri için destek oluyorsunuz, dikkatlerini başka bir yöne çekiyorsunuz, tv izlemek dışında yapabilecek aktiviteler konusunda önerilerde bulunuyorsunuz vs. fakat onlar aynı saatlerde farklı kanalları izlemek konusunda sürekli kavga etmeye devam ediyorlar. Böyle bir durumda o saatte tv’yi tamamen kapatırsanız davranışlarının sonuçlarını yaşamalarını sağlamış olursunuz.*

***Sadık Gurbet Yay Anaokulu Rehberlik Servisi***