

# Disiplinin sihirli anahtarı:



**Ailelerin en çok zorlandıkları konulardan birisi de disiplindir. Peki, ailede çatışmasız, sevgiyle disiplin nasıl sağlanır öğrenmeye ne dersiniz?**

HAZIRLAYAN: AYTÜLİKE KESKİN

**Ç**ocuk eğitiminde kimi ebeveynler disipline çok önem verirken, kimileri ise taviz üstüne taviz veriyorlar. Uzmanlar ise bir çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu şeyin sevgi olduğunu belirtiyor. Ama bunun yanında, çocukların topluma ayak uydurması ve sosyal yaşamda nasıl davranacaklarını bilen bir insan olarak yetişmeleri için disiplinin de çok gerekli olduğunu vurguluyorlar. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nden Uzman Klinik Psikolog Açelya Şahin Fırat, anne-babaların çocuklarına sağlıklı sosyal gelişimleri için sevgiyle disiplin verebileceklerini belirtiyor ve önerilerde bulunuyor.

## Sınırları belirlemek için disiplin önemli

Disiplin, çocuğun aile içi, okul ve sosyal yaşamdaki kurallara uygun davranabilme becerilerinin gelişmesi amacıyla ilk günden itibaren bakımında ve eğitiminde yetkili olan kişilerin tutarlı bir şekilde sergiledikleri davranışlar topluluğu olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle disiplin, çocukların sınırlarını öğrenebilmelerini sağlayan tutumların tümüdür.

## Ailede disiplin

Her ailenin disiplin anlayışı, kuralları ve sınırları birbirinden farklıdır. Dolayısıyla burada ortak bir tanımdan bahsetmek oldukça güçtür. Ancak ruhsal yapılanmanın de-

ğertendirildiği çalışmalarda, otorite ve disiplin konularında duygusal olgunluğa ulaşmış çocukların nesil farkını kavramış olduğu görülür. Nesil farkından kasıt, çocuğun ailedeki hiyerarşik yapıyı tanımış olmasıdır. Buna uygun davranışlar sergileyen çocuk, öncelikli söz hakkının anne-babada olduğunu, bu sırayı ailedeki en büyük çocuğun ve sonrasında diğer çocukların takip ettiğini kavramıştır. Bu demek değildir ki, en küçük çocuğun söz hakkı yoktur. Herkes bulunduğu konuma göre haklara sahiptir, ancak hakları ebeveynler tarafından korunmaktadır. Çocuklar, anne-babalarının sınırlarını belirlediği alanda sınırsız özgürlüğe sahiptir.

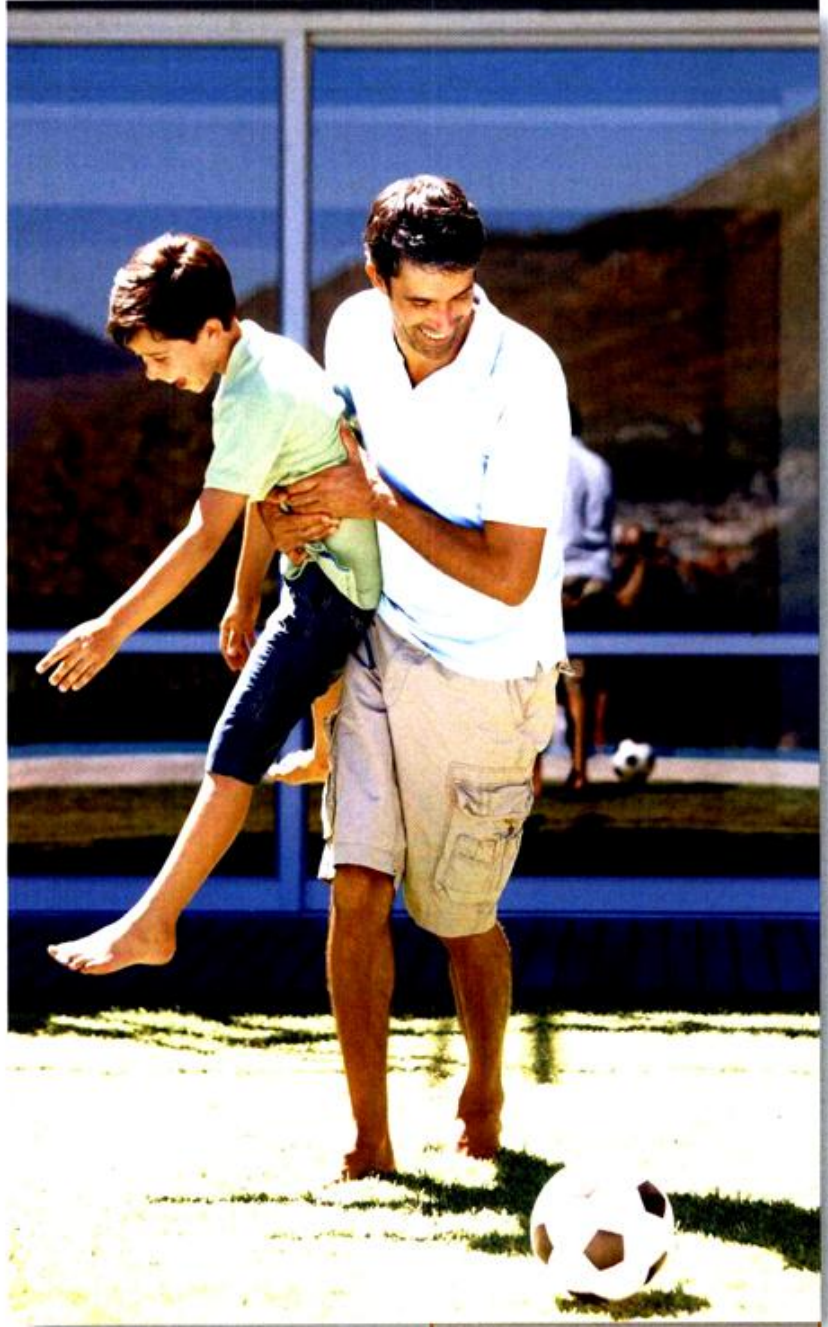
### Disiplinin temel amaçları

Ailede kural ve sınırların 3-6 yaş arasında belirlenmiş olması ileriki dönemler için bir yatırımdır. Eğer çocuk bu kritik yaş döneminde anne-babanın otoritesini kabul etmeyip, kendisinin onlarla eşit söz ve karar



**Klinik Psikolog Açelya Şahin Fırat:**  
**"Anne-baba olarak ortak kurallar benimseyin"**

Evdeki bazı kuralların takibini çocuğunuzun yapmasını isteyin. Problem çözmeye yönelik olan ağlama davranışını ödüllendirmeyin. Anne-baba olarak ortak kurallar benimseyin. Kendi koyduğunuz kurallarda tutarlı olmayarak, çocuğunuza kuralların yıkılabileceği mesajını vermeyin.



hakkına sahip olduğunu gördüyse ve hatta bazen olumsuz davranışları ile onlara her istediğini yaptırabildiğini öğrendiyse anne-babayı oldukça zor bir ergenlik dönemi bekler. Ailede disiplin, çocuğun öncelikle anne-babası ile olan ilişkisinin, sonrasında ise okulda, sosyal ve iş yaşamındaki ilişkilerinin sağlıklı olmasını sağlar. Çocuklarına kurallar koyan ve bu kuralları tutarlı bir şekilde uygulanmasını takip eden anne-babalar, çocuklarında belirli bir düzen duygusu gelişmesini ve koyulan kurallara uyduğunda verdikleri olumlu geribildiri- Ç

**Çocuğunuzla, kazanmanın ve kaybetmenin kurallara bağlı olduğu oyunları oynayın. Kuralları kendisinin belirleyeceği bir oyun oluşturmasını destekleyin.**



**Çocuklara kural koyulurken "Biz anne ve babayız, böyle olmasını istiyoruz" demek yerine koyduğunuz kuralın neden gerekli olduğunu açıklamanız daha doğru bir davranış olur.**

rimlerle özgüvenlerinin gelişimini desteklerler. Gösterdikleri destekleyici liderlik ile çocuklarına ileriki yaşamları için model oluştururlar. Baskıcı olmadan ve aşağılayıcı tutum sergilemeden de insanları yönetebilmenin, lider olabilmenin ilk adımlarının nasıl atılacağını anne-babasından gören çocuk, iyi bir lider olmaya adaydır. Bu nedenle çocuklara kural koyulurken, "Ben annemim/babamım ve böyle olmasını istiyorum" demek yerine koyduğunuz kuralın neden gerekli olduğunu çocuğunuza açıklarsanız, hem kuralın içselleşmesini sağlarsınız hem de siz yokken de bu kurala uymasını garanti altına almış olursunuz. Aksi takdirde koyduğunuz kuralı siz istediğiniz için yapıyorsa, siz yokken yapmasının gerekli olmadığını düşünecektir.

#### **Anne-babalara öneriler...**

● Çocuklarınıza ilk günden itibaren bir rutin oluşturun ve o tarihten başlayarak

bir düzen duygusunun oluşmasına zemin hazırlayın. Uyuma, yeme, içime, banyo, vs. saatleri hep aynı olsun...

- Koyduğunuz kuralları yer, zaman, mekân, kişi farkı gözetmeden istikrarlı biçimde uygulayın.
- Kuralların nedenini açıklayın.
- Baskıcı, aşağılayıcı ve cezalandırıcı tutumlardan kaçının.
- Kendisine veya çevresine karşı fiziksel bir tehdit oluşturmayacak düzeydeki olumsuz davranışları görmezden gelip olumlu davranışlarına sözel pekiştireçler vermeyi hedefleyin.
- Fiziksel tehdit söz konusu ise yaptırım uygulayın. Örneğin; kural dışı olmasına rağmen bisiklet ile ana caddeye çıkıyorsa belli bir süre bisiklete binmesini engelleyin.
- Kazanmanın ve kaybetmenin kurallara bağlı olduğu oyunlar oynayın.
- Kuralları kendi belirleyeceği bir oyun oluşturmasını destekleyin.



## **Sevgisiz disiplin kurmaya çalışmak yanlış!**

Sevgiyle disiplin nasıl olurdu ziyade, sevgisiz disiplinin mümkün olmadığını konuşmak belki daha doğrudur. Disiplin oluşturmak, anne-baba olmanın bileşenlerindedir. Bu konu, anne-baba-çocuk ilişkisinden çok ayrı tutulamayacağı için sevgiden bağımsız olduğu da düşünülemez. Her anne-baba çocuğunu her şeyden çok sever ve değer verir. Sadece bazen onların iyiliği için onların hoşuna gitmeyen bazı şeyler yapmak gerekir. Mesela çok canlarını yakmasına rağmen aşı olmalarını, bazen hiç hoşlarına gitmese de parkta oynamak yerine bütün akşam ders çalışmalarını veya bazen daha rahat nefes almaları ve sık hasta olmaları için bir operasyon geçirmelerini isteyebiliriz. Bütün bunlar çocuklar başta biraz sıkıntı yaşasalar da daha sonrasında uzun bir dönem rahat, mutlu, sağlıklı, huzurlu olmaları için yapılıyorsa; disiplin oluşturmak da aynı amaçla yapıldığı düşünülürse sevgisiz olduğunu söylemek mümkün değildir.