



Cemal Ezerdi Anaokulu

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Veli Bülteni-Kasım 2024

OLUMLU DİSİPLİN GELİŞTİRME

Sevgili Veliler,

Çocuklar, anaokulu çağlarında sosyal becerilerini geliştirirken, duygusal ve davranışsal anlamda önemli adımlar atmaktadırlar. Bu süreçte, doğru disiplin yöntemlerinin uygulanması, onların sağlıklı bir şekilde büyümesini destekler. Olumlu disiplin sevgi, empati ve anlayışla çocuklara rehberlik etmeyi amaçlar. Olumlu disiplin, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar, doğru ve uygun davranışları kazanmalarına yardımcı olur, ayrıca duygusal zekalarının gelişmesine olanak tanır. Bu bültekte, anaokulu çağındaki çocuklar için etkili olumlu disiplin yöntemlerini detaylı bir şekilde inceleyeceğiz.

Olumlu Disiplin Nedir?

Olumlu disiplin, cezalandırmadan ziyade rehberlik etmeyi esas alır. Bu yaklaşımda, çocuklara uygun davranışları öğretirken onları sevgiyle yönlendirirsiniz. Çocukların doğruyu öğrenmelerini sağlamak için, onlara yanlış bir davranış sergilediklerinde ne yapmaları gerektiğini gösterirsiniz. Ayrıca, çocukların duygusal ihtiyaçlarına saygı gösterilir ve onların kendilerini güvenli ve değerli hissetmeleri sağlanır.

Olumlu Disiplinin Temel İlkeleri:

- Sınırlar ve Kurallar Net Olmalı:** Çocuklar net kurallar ve sınırlar içinde kendilerini daha güvende hissederler. Kuralların belirgin ve tutarlı olması önemlidir.
- Sevgi ve Saygı Gösterme:** Çocuğa duygusal destek sağlamak, onun davranışlarını anlamak ve kabul etmek olumlu disiplinin en önemli unsurlarındandır.
- İletişim ve Empati:** Çocuğun duygusal ihtiyaçlarını dinlemek, ona anlayışla yaklaşmak, istenmeyen bir davranış sergilediğinde empatik bir dil kullanmak gereklidir.
- Tutarlılık:** Disiplin uygulamaları her zaman tutarlı olmalı, aynı davranışlara aynı şekilde tepki verilmelidir.



Olumlu Disiplin Yöntemleri

Pozitif Pekiştirme:

Pozitif pekiştirme, çocuğun olumlu davranışlarını ödüllendirerek bu davranışların tekrar edilmesini sağlamaktır. Çocuklar iyi davranışları takdir edildiğinde, bu davranışları daha fazla sergilerler.

Örnek: Bir çocuk sırasını beklerken, ebeveyni ona, "Bunu çok güzel yaptın, sıranı beklemek çok sabırlı bir davranış!" diyerek takdir edebilir. Bu tür takdirler, çocuklara olumlu davranışları tekrarlama motivasyonu verir.

Alternatif Davranış Önerme:

Olumsuz davranışlar karşısında, çocuklara alternatif davranışlar sunmak, onların doğruyu öğrenmelerine yardımcı olur. Örneğin, bir çocuk başka bir çocuğun oyuncaklarını alıyorsa, ona "Oyuncağı almak yerine, birlikte oynayalım veya sırayla oynayalım" gibi alternatif yollar göstermek faydalı olacaktır.

Neden Önemli? Çocuklar, istenmeyen davranışların yerine nasıl doğru davranış sergileyeceklerini öğrenirler.

Zaman Aşımı:

Zaman aşımı, çocuğa sakinleşmesi için kısa bir süre verilmesidir. Bu süre boyunca çocuk, kendi başına düşünme fırsatı bulur. Zaman aşımı, ceza olarak değil, duygusal olarak sakinleşmesi ve kendini toparlaması için bir fırsat olarak görülmelidir. Bu yöntem kısa tutulmalı ve çocuğun duygusal durumu göz önünde bulundurularak uygulanmalıdır.

Örnek: Çocuğun agresif bir davranış sergilediği durumlarda, ona "Bir süre sakinleşmek için köşede biraz dinlenebilirsin" denilebilir.

Empatik İletişim:

Çocuklar bazen kendilerini duygusal olarak kontrol edemediklerinde, ebeveynlerinin onları anlaması gerekir. Çocuğa empatik yaklaşmak, onun duygularını anlamak, doğru disiplinin sağlanmasında önemli bir adımdır.

Örnek: "Anlıyorum, oyun zamanı bitiyor ve üzgünsün. Bu tür duygular yaşamak normal. Şimdi oyun zamanı bitiyor, ama başka bir şeyle oynamaya devam edebiliriz."

Olumlu Bir Ortam Yaratma:

Çocuklar, etraflarındaki çevreyi ve yaşadıkları ortamı gözlemler ve buna göre davranışlarını şekillendirirler. Okulda ve evde olumlu bir ortam yaratmak, çocukların doğru davranışlar sergilemesine yardımcı olur. Bu, çocukların düzenli bir şekilde uyum sağlamalarına, kurallara riayet etmelerine ve kendi duygusal durumlarını yönetmelerine katkı sağlar.

Öneri: Sınıf içinde ve evde belirli bir rutin oluşturmak, çocukların neler bekleyebileceğini anlamalarına yardımcı olur.



OLUMLU DAVRANIŞI GELİŞTİRME: ETKİLİ KURALLAR KOYMAK

Kurallar Sayıca Sınırlı Olmalı

Çocuklar için belirlenen kuralların sayısı fazla olmamalıdır. Eğer çok fazla kural konulursa, bu çocukların özgürlüklerini kısıtlar ve sağlıklı gelişimlerini engeller. Kuralların sayısı sınırlı, net ve açık olmalı, her ortamda tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.

Kuralların Gerekçelerini Açıklayın

Çocuklar, neden belirli kurallara uymaları gerektiğini anlamak isterler. Bu sebeple, kuralların gerekçelerini açıklamak önemlidir. Örneğin, "Odanı toplaman gerekiyor çünkü dağınıklık hem seni hem de diğerlerini rahatsız edebilir" gibi açıklamalar, çocuğun kuralların amacını anlamasına yardımcı olur.

Kurallar Net ve Uygulanabilir Olmalı

Kurallar, çocuğun yaşına uygun ve somut olmalıdır. Örneğin, "Odanı topla" gibi soyut bir ifade yerine, "Şimdi odanı toplaman gerekiyor. Kirli kıyafetlerini kirli sepetine at, oyuncaklarını oynadıktan sonra oyuncak kutusuna koymalısın" gibi net ve uygulanabilir ifadeler kullanılmalıdır.

Olumlu İfadeler Kullanın

Kurallar, mümkün olduğunca olumlu bir şekilde ifade edilmelidir. Örneğin, "Oyuncak arabayı fırlatma" demek yerine, "Oyuncak araban çalışmadığında, onu çalıştırmak için babandan yardım alabilirsin" gibi pozitif bir dil kullanmak, çocuğun ne yapması gerektiğini daha açık bir şekilde anlamasına yardımcı olur.

Kurallar Aile Üyeleri Arasında Tutarlı Olmalı

Kurallar sadece bir kişi tarafından değil, tüm aile üyeleri tarafından tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Örneğin, bir gün "Yatma saatin geldi" diyen anne-baba, ertesi gün geç saatlere kadar oturmasına izin verirse, çocuk bu durumda kuralları ciddiye almayacaktır. Aile içinde kuralların tutarlı olması, çocuğun kurallara uyma alışkanlığını pekiştirir.



OLUMLU DAVRANIŞI GELİŞTİRME: ETKİLİ KURALLAR KOYMAK

Çocuğa Söz Hakkı Verin

Çocuklar, kuralları belirlerken söz sahibi olduklarında, bu kurallara uyma konusunda daha istekli olurlar. Örneğin, kural koyma aşamasında veya sorumluluk paylaşılırken "Akşam yemeğinde sofrayı kurmaya yardımcı olmak ister misin?" gibi bir soruyla, çocuğa hangi görevde yardımcı olacağına dair seçim şansı verilebilir. Bu yaklaşım, çocuğun kuralları kabul etmesini ve uygulamasını kolaylaştırır.



Kurallar Soru Olarak Değil, Kural Olarak Belirlenmeli

Kurallar, net bir şekilde kural olarak belirtilmelidir. Örneğin, kuralın uygulanacağı esnada, "Oyuncaklarını toplamak ister misin?" yerine, "Oyuncaklarını oynadıktan sonra toplamalısın" gibi doğrudan ve kesin ifadeler kullanılmalıdır. Bu şekilde, çocuk ne yapması gerektiğini daha net bir şekilde anlar.

Model Olun

Çocuklar, pek çok davranışı yetişkinleri model alarak öğrenirler. Bu nedenle, anne ve baba olarak kurallara uyarken tutarlı olmalısınız. Örneğin, çocuğunuza "Odanı topla" derken, kendi odanızı da düzenli tutarak örnek olmalısınız. Çocuğun kurallara uyması, sizin tutarlı davranışlarınıza bağlı olarak daha kolay gerçekleşir.

"Çocuklar, sağlıklı gelişim için kuralların net olduğu bir çevreye ihtiyaç duyarlar."

