



## DUMLUPINAR İLKÖĞRETİM OKULU

### REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

#### DEĞERLER EĞİTİMİ

KONU	(ŞUBAT ) DİSİPLİN VE SORUMLULUK
HAZIRLAYANLAR	KEMAL KILIÇ-NİLÜFER ELMAZ ÇENE PSİKOLOJİK DANIŞMAN

## DİSİPLİN VE SORUMLULUK NEDİR?



- Disiplin, "kurallar dahilinde davranış eğitimi" ya da "doğru davranış ve hareketi geliştirmek için tasarlanmış talimat ve egzersizler" anlamına gelir.
  - \* Disiplin, çocuklarınıza kazandırdığınız alışkanlıklar yoluyla ona, yaşama hazırlanmak için gerek duydukları araçları vermek demektir.
  - \* Disiplinin büyük çoğunluğu iyi davranışları özendirme, kalanı ise kötü davranışlara karşı takındığımız tavrıdır.
  - \* Disiplin, sorumlu davranmayı öğretmektir: Çocuğun bilgi toplaması, önündeki seçenekleri ve sonuçları görmesi, aralarından kendileri ve başkaları için en iyisini seçmesi, "iç disiplin"dir. İtaat ise dış disiplindir. Kişi, sorgulamadan kabul eder.
  - \* Disiplin, cezalandırma değildir.
  - \* Ceza, istenmeyen bir davranışı geçici bir süre engelleyebilir, ama çocuğunun nasıl davranması gerektiğini öğretmez

#### Sorumluluk nedir?

Sorumluluk kısaca, "Bireyin uyum sağlaması, üzerine düşen görevleri yerine getirmesi ve kendine ait bir olayın başkaları üzerindeki etkilerinin sonuçlarını üstlenmesi, başkalarının haklarına saygı göstermesi ve kendi davranışının sonuçlarına sahip çıkabilmesi" olarak tanımlanmaktadır.

#### Disiplinin ilkeleri:

- Kararlılık: Uzun bir tartışmaya girmeden arzuladığınız davranışın gerekçesini söyleyip istediğinizi yapmasını beklemek
  - \* Kesinlik: "Hayır demişsem o olmayacak"
  - \* Süreklilik: "Geçen defa hayır demiştim, ısrarın faydası yok"
  - \* Sakinlik: "Ağlaman bittiğinde haber ver, bu konuyu konuşalım"
  - \* Ödüllendirme: "Aferin, ne kadar güzel toplamışsın odanı"

## DİSİPLİN NASIL UYGULANIR?



### 1. Çocuğunuza iyi örnek olmak:

Çocuklar kendilerine söylenenlerden çok gördüklerini yaparlar.



### 2. Olumlu davranışları ödüllendirmek:

Ödül, davranışı pekiştirir; gelecekte yinelenme olasılığını artırır. Hakedildiği zaman verildiğinde etkinliği artar. Ödülün etkili olması için istenilen davranışta bulunan çocuğu hemen ödüllendiriniz. En etkili olan ödüller, sosyal ödüllerdir. Ödül çocuğa değil davranışa yönelik olursa daha etkili olur.



### Ödüller:

- \* Sosyal Ödüller: gülümseme, göz kırpmaya, kucaklama, "aferin", övgü, vb.
- \* Tanınacak hakları içeren etkinlik biçimindeki ödüller: Baba ile parkta gezinti, çocuğun sevdiği ama geç vakitte olan bir televizyon filmini izleme, ailece oyun oynama, vb.
- \* Maddi ödüller: dondurma, balon, oyuncak, vb

### 3. Kötü davranışı ödüllendirmemek:

Örneğin Markette alışveriş sırasında çocuğunuz istediğini aldırarak için ağlayıp ortalığı birbirine katıyor, siz bu duruma son vermek ve onu susturmak için istediğini alıyorsunuz. Bu durumda, aslında farkında olmadan kötü davranışı ödüllendirmiş oluyorsunuz; böylece kötü davranışın gelecekte yinelenme olasılığı artıyor. Sürdürülmesini uygun bulmadığınız davranışlar karşısında:

- \* Başınızı çeviriniz ve onunla göz göze gelmekten kaçınınız,
- \* Başka birşeyle uğraşıyormuş gibi yapınız ya da odadan çıkınız, o anda onunla sözel diyaloga girmeyiniz, sakinleştikten sonra konuşunuz.
- \* Kötü davranış son bulunca çocuğunuzla bol bol ilgileneneceğinizi söyleyiniz ve bunu yapınız.

#### 4. Kötü davranışı cezalandırmak:

**Kınama:** Soğukkanlı olarak çocuğunuza yaklaşınız, gözlerinin içine bakınız, ciddi bir tavır takınız, davranışı belirtip duygularınızı ifade ediniz, örn "Bana vurman canımı yaktı ve beni üzdü". Çocuğunuzun alaycı ve küçük düşürücü sözlerle hırpalamanızın bir faydası yoktur. Hatta bazı çocuklar anne-babalarının çileden çıkmasını seyretmekten hoşlanırlar; olumsuz da olsa, ilgi görmüşlerdir.

#### Davranışın doğal sonucuna katlandırmak:

Kötü davranışının sonucu olarak çocuğun başına gelen olayı yaşamasına izin verilir. Örnekler:

- \* Soğuk havada eldiven giymezsen ellerin üşür.
- \* Arkadaşlarına kötü davranırsan onlar da seninle oynamaz.
- \* Ödevini yapmazsan öğretmenin kızar.
- \* Oyuncağını kırarsan, kırık bir oyuncakla oynamak zorunda kalırsın.

#### Davranışın mantıklı sonucuna katlandırmak (3 yaştan sonra):

Bazı davranışların doğal sonuçları çocuk için tehlikeli olacaksa, anne babalar buna izin vermez; bununla birlikte davranışın içeriğine göre mantıksal olarak uygun bir sonuç yaşamaları sağlanır.

#### Örnekler:

- Sebze yemeğini yemezsen tatlı yiyemezsin.
  - \* Boya kaleminle duvarları çizersen kalemlerin elinden alınır.
  - \* Yerleri kirletirsen, temizlersin.
  - \* Oyuncağını kardeşinle paylaşmıyorsan, oyuncağın bir süre kaldırılır.
  - \* Bisikletinle caddeye çıkarsan, bisiklete bir gün süreyle binemezsin.

#### Davranış cezası (5 yaştan sonra):

Verilen ceza ile kötü davranış arasında mantıksal bir bağ yoktur. Çocuk, kendisi için anlam taşıyan şeylerden bir süre yoksun bırakılır ya da sevmediği işleri yapmakla yükümlü tutulur; Örn. bir takım hakları yitirmek, hoşuna gitmeyecek bir iş gördürmek gibi. Bu yöntemi kullanacağınız zaman, hangi davranışta bulunursa ne tür bir ceza ile karşılaşacağını çocuğunuza önceden belirtmek onu uyarınız. Bu cezanın şiddetli ve uzun süreli olmasından kaçınınız.

#### Mola yöntemi (2-12 yaş arası):

Dürtüsel, saldırganca ya da düşmanca olan ve sürekli yinelenen, başa çıkması zor davranışların düzeltilmesinde özellikle etkilidir. Amacı, bağırma-dövme-aşağılama ve eleştirme vb. gibi çocukla yetişkinin ilişkisini zedeleyen olumsuz disiplin yöntemleri yerine sorunlu davranış anında durdurmaktır. Çocuk, kısa bir süre (çocuğunuzun yaşı ile orantılı örn. 2 yaş için 2 dk.) kendisi için sıkıcı bir yere konur, ilgi ya da başka biçimlerde ödül elde etmesi engellenir. Uzun vade de ise amacı çocuğun kendini denetlemesini öğretmektir (Lütfen bu konuda daha detaylı bilgi için şu kaynağa başvurunuz: Lynn Clark, Ph.D.: S.O.S! Ana babalara yardım, Evrim Yayınları, İstanbul)

Çocuğunuzun cezalandırırken kızdığınızı belirtiniz, ancak öfke göstermeyiniz! Aksi takdirde çocuğunuz kötü davrandığı için değil, öfkelendiğiniz için onu cezalandırdığınızı sanabilir.



**LÜTFEN DİKKAT!**



- \* Fazla Hoşgörölü ailelerin çocukları, sahip olduklarına değeri vermeyen, zor tatmin edilen, bencil, hizmet bekleyen, dikkat çekmek isteyen, dolayısıyla sosyal uyumu zayıf çocuklar olurlar.
- \* Kendilerinden ne beklendiğini bilen çocuklar, ona göre hareket ederler, zihinleri daha az karışır. Bazen verilmesi gereken tek mesaj "Ben senin bunu yapmanı istiyorum, çünkü ben senin annenim ve senin güvenliğini ve sağlığını düşönmek benim görevim" dediğinizde, sorumluluğu üstleniyor olmanız çocuğunuzu rahatlatır.
- \* Çocuğun iyi davranışını sık sık övölüz, kötü davranışını ödüllendirmekten sakınınız: Çocuğunuz ilgiye muhtaçtır. Bu ilgiyi iyi davranarak görememişse, yaramazlık yaparak görmeye çalışır. Bu yüzden onun iyi davranışlarını zamanında farkedip övmek, kötü davranışlarını azaltır. İlgi çekemeyen çocuk kötü davranışlar sergilediğinde anne ya da baba onu azarlar. Bu da bir çeşit ilgidir, çünkü çocuk dikkat çekmeyi başarmıştır. Bazen de çocuk ağlar, ağlar, ağlar, anne-baba ilgi göstermez, en sonunda susmadığını görünce istediğini yapar. Burada asıl ödüllendirilen "ağlama" davranışdır. Çocuk, ancak uzun süre ağlarsa istediğinin yapıldığını öğrenmiştir.
- \* Zamanlama da çok önemlidir. İyi davranışın tekrarlamasını istiyorsanız, davranışın hemen ardından onu övmelisiniz.
- \* Çocuğumuzun her yaptığı iyi şey için sürekli övgüye gerek yoktur. "Sen mükemmelsin, prensessin, dünyanın en güzel kızısın" gibi gerçek dışı övgüler, özgüvenin aşırı derecede kabarmasına ve kendini diğerlerinde üstün görmesine yol açar. Büyüdükçe bunun gerçek olmadığını anladığında ise çocuk hayal kırıklığı yaşar, geçimsiz olur.
- \* Çocuğunuzu disipline ederken, her zaman "davranış" üzerine odaklanınız. Eleştirdiğiniz şey çocuğunuzun kişiliği olmamalı, yoksa çocuk "beni sevmiyorlar", "beni istemiyorlar", "ben kötüyüm ki beni istemiyorlar" gibi hislere kapılarak özgüvenini kaybeder. Hatta "ben kötüyüm" diye düşünen çocuk bu ünvana layık olmaya çalışır, ilerki hayatında da gerçekten kötü davranışlar sergiler.
- \* Kullanılan tüm disiplin yöntemleri, çocuğun kendisine saygısını korumalı ve geliştirmelidir. Çocuk topluluk içinde azarlanmamalı, küçük düşürölmemelidir. Onu uyaracaksak, bunu yalnızken yapmalı, konuşulanları yalnızca o ve siz duymalısınız.
- \* Adil olmak, herkese aynı davranmak değildir. Herkes ayrı bir bireydir ve herkesin farklı farklı ihtiyaçları vardır.
- \* Dünyaya çocuğunuzun gözüyle bakınız. Onların davranışları genellikle dürtüseldir; istediklerini o anda elde etmek için yanlış davranışlarda bulunabilirler. Amaçları, düşünerek sizin otoritenize karşı gelmek değildir. Burada anahtar, çocuğunuzu tanımak, yaşına uygun olan ihtiyaçlarını bilmek ve onu nasıl disiplin altına alacağınıza karar vermektir. Onu en kısa sürede en az zorlukla nasıl itaat ettireceğinizi biliyorsanız, işte disiplin budur.
- \* Çocuğunuzun hangi aşamada kendi başının çaresine bakabileceğini ve hangi aşamada olaya el koymanız gerektiğini ayırt etmelisiniz.
- \* Çocuklarınızın hata yapmasına ve hatalarından birşeyler öğrenmelerine izin veriniz. Yapılan seçimlerin sonuçları, çocukların karar verme becerilerini şekillendirir.
- \* Birşey sizi çocuğunuza disiplin uygulamaktan alıkoyuyorsa, onun ne olduğunu meydana çıkarınız ve bu durumu düzeltmeye çalışınız.

**DUMLUPINAR İLKÖĞRETİM OKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ**