



# Mart Ayı Rehberlik Bülteni

## İŞBİRLİĞİ İÇERİSİNDE SINIRLAR; POZİTİF DİSİPLİN

Çocuklarınız büyürken zaman zaman kurallara ve sınırlara ihtiyaç duyarlar. Çünkü kendileri neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar verecek, bu sınırları koyabilecek bir olgunlukta değillerdir. Kuralları ve sınırları çocuklara öğretirken de en sık karşılaştığımız kavramlardan biri ise “Disiplin” dir. “Disiplin” kelimesini ilk duyduğumuzda çoğumuzda olumsuz bir algı yaratır. Çünkü geleneksel disiplin anlayışı bizlere cezayı, tehdidi, olumsuz durumları hatırlatır. Ceza çocuklarda, “Bu kişinin olduğu yerde bunu yapmayayım en iyisi.” düşüncesini uyandırır. Çocuğa verilen ceza da anlık olarak etkili olarak gözükse de, çocuğunuzda olumsuz duygular yaratır. Çocuklarımızda onları üzgün, kaygılı veya öfkeli hissettirerek olumlu bir değişim gerçekleşmesini bekleyemeyiz. Bu nedenle de onlara kuralları, sınırları öğretirken, hayatımızın içine pozitif disiplini katmak onlarla işbirliği içinde yaşamamıza yardımcı olur. Peki disiplinin pozitifliği olur mu? Şimdilerde sık sık duyulan, çocuklara “pozitif disiplin” ile yaklaşmak kavramı nedir?

Pozitif disiplin yaklaşımı çocuklara hem özgürlük ortamı hem düzen sağlayarak, hemebeveynin hem de çocuğun yararlarını gözeterek sınırları koymaktır. Pozitif disiplinin özünde çocuğunuz bir problemle karşılaştığında veya bir sınıra ihtiyaç duyduğunda onu dikkatle dinlemek, anlaşıldığını hissettirmek, onun duygularını isimlendirmek ve sonucunda birlikte durumu sorgulayarak ve işbirliği içerisinde bir anlaşmaya varmak vardır.

### “Ben yetişkinim, o bir çocuk.”

Çoğu zaman çocuğunuzla çatışmaya girmeden önce, kendinize “Ben yetişkinim, o daha bir çocuk ” demeniz yaşayacağınız olumsuz durumları daha objektif ve sakin değerlendirmenizi sağlayacaktır. Çocuklarınız zaman zaman sizlerle güç savaşına girerek aslında kendi ihtiyaçlarını belirtirler. Burada onları anlayıp, yardım etmek çoğu zaman çatışmayı başlamadan önlemenize yardımcı olur.

### Olumlu Davranışa Odaklanmak

Pozitif disiplin adından da anlaşılacağı gibi çocuğunuzdaki olumsuz davranışlar yerine olumlu davranışlarına odaklanır. Çocuğunuzun yaptığı olumlu davranışlara geri bildirimler vererek bu davranışın uzun süreli pekişmesini destekler. Burada verdiğiniz geri bildirim “Çok güzel, süpersin, bravo” gibi değil de onun çabasına ve davranışına yönelik olması, çocuğunuzun olumlu davranışını teşvik etmenizi sağlar. Örneğin ısrarla dışarı çıkmak isteyen bir çocuğa, “Ne istediğini söylemen harika! Böylece seni anlayabildim.” diyerek cevap verdiğinizde, onun inatçı davranışına değil de kendini ifade etme becerisine dikkat çekmiş

olursunuz.

## **Dikte Etmek Değil Liderlik Etmek**

Pozitif disiplin yaklaşımında çocuğa dikte etmek yerine, liderlik etmek vardır. Yani çocuğunuza böyle yapmalısın, şöyle yapmalısın demek yerine, ona davranışını sorgulayıcı sorular sorarak kendi değerlendirmesini yapmasını sağlayabilirsiniz. Örneğin arkadaşı ile kavga ederken “Git arkadaşından özür dile.” demek yerine; önce durumu çocuğunuzdan dinlemek, ne hissettiğini sormak, sonra arkadaşının ne hissettiğini sorarak empati yapmasını sağlamak ve son olarak da “Bu sorunu çözmek için sence ne yapabilirsin?” diye sorarak onun çözüm yolunu bulmasını cesaretlendirmek sorunu onun çözmeye olanak sağlar. Zaman zaman çocuklar çözüm yolları bulmakta zorlanabilirler. Bu durumda da evet-hayır sorusu sormak yerine, onlara birkaç seçenek sunarak seçim yapmalarını sağlamak daha yararlı olacaktır.

## **Sakinleşme Köşesi**

Çocuğunuzun duygularını kontrol etmesine yardımcı olmak için evinizde “Pozitif Mola Köşesi” veya “Sakinleşme Köşesi” oluşturabilirsiniz. Bu köşede rahat minderler, yumuşak pelüş oyuncaklar, bir şişe su, kitap gibi sakinleşmesine yardımcı olacak eşyaları bulundurabilirsiniz. Hatta bu köşeyi çocuğunuz ile birlikte oluşturmak, bu konuda hevesli olmasını sağlayacaktır. Çok öfkeli olduğunda veya duygu ve davranışlarını kontrol etmekte zorlandığında, ona rehberlik ederek, sakin bir ses tonuyla, sakinleşme köşesine geçip biraz sakinleşmeye ihtiyacı olduğunu gözlemlediğinizi söyleyebilirsiniz. Burada önemli olan çocuğunuzun bunu bir ceza gibi algılamamasıdır.

Pozitif disiplin çok geniş ve birçok yöntem barındıran bir yaklaşımdır. Pozitif disipline yönelik size faydalı olabileceğini düşündüğümüz kaynakları aşağıda bulabilirsiniz.

**Jane Nelsen- Pozitif Disiplin**

**Alfie Kohn- Koşulsuz Ebeveynlik**

**Pınar Mermer- Yavaş Ebeveynlik**