

DİSİPLİN



*“Sıkı bir disiplin şart. Yoksa insanın tepesine çıkar bunlar!”
“Kesinlikle söz geçiremiyorum! Disiplini kuramadım!”
“İpin ucunu kaçırmayacaksın, yoksa halin harap!”*

Sanırım, hemen her ailede bu gibi cümleler kurulur. Disiplin nedir? Nasıl sağlanır? Kaş yaparken göz çıkarmayalım, biraz düşünelim...

Disiplin, çocuğun dış dünyaya uyum sağlamasında ve sosyal yönden onaylanan tutum ve davranışları benimsemesinde yardımcı olan çeşitli kurallar ve beklentiler düzenidir. Konuşma dilinde **“disiplin”** sözü, baskı, katı kurallar ve kısıtlamalar gibi algılanır. Oysa disiplin, insanın elini kolunu bağlayan yasaklamalar değil; **özgürlüğün** en uygun biçimde kullanılmasını sağlayan kurallar bütünüdür.

Disipline etmek, ceza vermek anlamına gelmediği gibi genel olarak, disiplinde ödüller cezalardan daha etkilidir. Burada ödül denince, maddî değeri değil; manevî değeri yüksek ödüllerdir. İstenilen davranışların sürekli maddî olarak ödüllendirilmesi, çocuğun materyal nesnelere gereğinden fazla önem vermesine yol açar. Çocuğu hediyelere boğarsak, onda maddî nesnelere sahip olma hırsını geliştiririz. Bir süre sonra pazarlığa tutuştuğunu bile görebiliriz. Çocuğa, gerçek ödülün insanlar arası ilişkilere dayandığını öğretmek için **ilgi ve şefkat** gibi sosyal ödülleri tercih etmeliyiz. Bu, maddesel ödülleri asla kullanmayacağımız anlamına gelmiyor tabî ki. Ödül, özellikle okul öncesi dönemde, iyi davranış ve alışkanlıkları geliştirmek için ve ölçülü olarak kullanılmalıdır. Dikkat edeceğimiz en önemli nokta, ödülle beraber davranışın açık bir dille **takdir** edilmesidir.

Örnek :

Anne : *“Bugün, ben söylemeden oyuncaklarını toplamana çok sevindim. O beğendiğin bebeği alacağım. Bundan sonra hep ben söylemeden oyuncaklarını toplayacağına güveniyorum.”*

gibi bir ifade, çocuğun istendik davranışı tekrarlamasını ve alışkanlık haline getirmesini sağlar. Ayrıca sosyal ödül vurgulandığı için, ödülün rüşvete dönüşmesini engeller. Zamanla, maddî ödül etkisini yitirir ama çocuk, annesinin takdirini duymak için davranışı yineler.

Siz de çocukluğunuzda ya da son zamanlarda size söylenmiş bir takdir sözünü hatırlıyor musunuz?

- *Hangi davranışınızdı?*
- *Sizi kim takdir etmişti?*
- *Neler hissettiniz?*
- *Sizi takdir eden kişiye karşı ne hissettiniz?*
- *Takdir edilen davranışı tekrarlamak istediniz mi?*

Bu soruları yanıtlayınca çocuklarımızı daha iyi anlıyoruz...

Cezaya gelince... Tanınmış çocuk psikiyatru Dr. Ginott'a göre, ceza ile yürütölen eğitim, zamanla işlevini kaybeder. Çocuk, yaptığına pişman olacağına ve suçunu telafi etmeyi öğreneceğine, intikam hayâllerine yönelir. Ceza alan çocuğun, annesinin en sevdiği kolyeyi gizlice saklaması gibi...bu durumda çocuğun dikkati, işlediği suçtan kayıp, cezanın getirdiği duygulara yönelir. O zaman cezanın ne anlamı kaldı? Davranışları istenen şekilde sokmak için, duygu ve tepkiler yetersiz kalmadıkça cezaya başvurulmamalıdır. Önemli olan ceza ile disiplini birbirine karıştırmamak.

Sağlıklı bir disiplinde suç ve ceza ilişkili olmalıdır. Örneğin, bütün uyarılara rağmen duvara resim yapmaya devam eden bir çocuğa hafta sonu gezisinin iptali gibi bir ceza doğru olmaz. Çocuk, gösterdiği yanlış davranışın sonucunu bizzat yaşamalıdır. Böyle bir durumda verilecek ceza, boyadığı duvarı temizlemesi

olmalıdır. Ya da arkadaşının defterini yırtan çocuk, defteri bantlamaya, tamir etmeye teşvik edilmelidir. Bu yolla sorumluluk duygusu da gelişir.

Cezanın ölçüsü de büyük önem taşır. Ceza, suça göre orantısız ve ağır olduğunda, çocuk kendisine neyi öğretmeye çalıştığımızı anlayamaz. Cezayı zalimce buluyorsa, kabahati kendi gözünde önemini yitirir. Hırçınlaşabilir, iletişimi kesip küsebilir. Sizin hakkınızda kötü düşünüp, kendini haklı çıkarabilir. Bu konuda yapılan araştırmalar, ağır cezaların çocukta, sadece bir dahaki sefere yakalanmamak gerektiği düşüncesi yarattığını gösteriyor.

Cezanın etkili olabilmesi için şunlara dikkat edelim:

- ▶ Suç ve ceza ilişkisi anlamlı olmalıdır.
- ▶ Suç işlendiğinden emin olmadan ceza vermeyin.
- ▶ Cezayı, suçun üzerinden zaman geçmeden hemen verin
- ▶ ‘Ceza’ kelimesini kullanmayın. ‘Seni cezalandırırım!’ gibi tehditlerden sakının.
- ▶ Ceza verirken, çocuğa olumsuz model olmamak için, ses tonunuzu değiştirmeyin, olağan davranın.
- ▶ Duyarsızlaşmayı önlemek için cezayı çok sık kullanmayın.

Ya ceza vermeden istenmeyen davranışları nasıl engelleyebiliriz? Bu konuda önerilebilecek yolları ‘olumsuz davranış yapılmadan önce’ ve ‘olumsuz davranış sırasında’ diye iki bölümde inceleyelim.

1. ÇOCUK DAVRANIŞI YAPMADAN ÖNCE

A) Önleyici Açıklama: Anne ve babalar, beklentilerini sohbet havasında, sorun daha çıkmadan aktarabilirler.

Örnekler:

Anne: “Salonun her zaman temiz olmasını istiyorum. Ama oyuncaklarını getirdiğin
zaman çok dağınık oluyor, misafirlere mahcup oluyorum, ne yapalım?”

Baba: “Sokağa çıktığımızda bir şeyler aldırma için ağladığında sinirlerim bozuluyor. Gezintiden zevk alamıyorum. Bu konuda anlaşalım olur mu?”

Anne: “Gece yatıp ‘iyi geceler’ dedikten sonra beni tekrar çağırma. Sürekli yanına gelemem.”
gibi...

B) Çevreyi (Koşulları) Değiştirme: Sinirlenmemek, kızmamak için tedbir alabiliriz.

Örnekler:

Bir önceki oyuncak örneğiyle ilgili olarak salonun bir köşesine kilim serilerek oyun köşesi oluşturulabilir. Misafir geldiğinde kilim olduğu gibi toplanır ve sorun kalmaz.

Çocuk, akşamları zor yemek yiyorsa, yemek yemiyor diye kızacağınıza yemek saatini değiştirebilirsiniz.

Çocuğun özellikle yiyemediği bir yemek –örneğin ıspanak- bir süre için sunulmayabilir. Ya da farklı bir şekilde yedirilebilir. (ıspanak böreği, ıspanak dolması gibi)

C) Örnek Olma: Çocuklar öğrendiklerinin çoğunu taklit ederek öğrenirler. Çocukta hangi alışkanlığın, özelliğin yerleşmesini istiyorsanız, bu davranışı önce siz göstermelisiniz.

Örnekler:

Baba: “Ben sana küfür etme demedim mi, geri zekalı!”

Anne: “Niye kardeşine vurdun? Gel buraya, uzat elini!”

D) Yol Gösterici Olma: Çocuklar kendilerinden beklenen davranışın nasıl yapılacağını bazen bilemezler.

Örnek:

Odasını nasıl toplayacağını bilemeyen bir çocuğa “Odanı topla” demek yeterli değildir. Bunun yerine, “Odan çok dağılmış, gel beraber toplayalım. Bak kitapları şu rafa kaldıralım, arabalarını şu tarafa yerleştirelim, şu köşe de legoların yeri olsun.” Diyerek bir iki kere yardımcı olmak yeterli olacaktır.

2. SORUN OLAN DAVRANIŞ SIRASINDA

E) Davranışın Nedenini Bulma: Çocuklar sebepsiz yere olumsuz davranmazlar. Davranış sebebinin köküne indiğimizde doyurulmamış bir ihtiyaçla karşılaşırız. Mesela;

Örnek:

Yemek yemiyor



Belki çok yorgun...

Belki uykusuz...

Belki hasta olacak, iştahı yok...

Belki size kırgın, ilgi istiyor...

Yemek yemesi için zorlamak yerine,

“Bugün pek iştahın yok sanırım, bir derdin mi var? Birine mi kıydın?”

demek daha doğru olmaz mı?

Örnek :

Geceleri sürekli sizinle yatmak istiyor. ►►



Belki korkuyor...

Belki yalnız yatmaktan hoşlanmıyor...

Çalışıyorsunuz, gün boyu sizi özlüyor...

Belki de sizi eşinizden kıskanıyor...

Böyle bir durumda da gündüz ona biraz daha zaman ayırmak, yalnız yatmayı sevmiyorsa sevdiği bir oyuncakla yatmasını sağlamak cezadan çok daha etkilidir.

Örnek: Sürekli kardeşinin oyuncaklarıyla oynuyorsa, nedeni kardeşini kıskanması olabilir. Kızmak ya da ceza vermek yerine çocuğunuza özel ilgi ve şefkat gösterebilirsiniz.

Kısacası sorunlu davranışın sebebinin saptamak, çözümün yarısı gibidir.

F) Alternatif Sunmak :

Anne: Yapma !

Çocuk: Peki ne yapayım?

Olumsuz davranışın yerine yapabileceği olumsuz bir davranışı önermek, ona seçim hakkı tanımak, hem sorunu keser, hem de çocuğun benlik kavramını geliştirir.

Örnekler :

► Markette her rafa dokunup, ürünleri karıştırıyorsa satın almak istediğiniz ürünleri ona gösterip, sepete koymasını sağlayabilirsiniz.

► Ablasının, ağabeyinin defterlerini karalıyorsa, ona da bir defter ve kalem verebilirsiniz.

► Evde can sıkıntısından huysuzluk yapıyorsa, “uslu dur!” demek yerine oyalanabileceği bir şeyler önerebilirsiniz.

► Mutfakta yemek yaparken anneye engel oluyorsa, kuru fasulye ve bir kâse vererek kendi kendine yemek yapmasını önerebilirsiniz

G) Duyguları İfade Etmek: Olumsuz davranıştan nasıl etkilendiğinizi, neler hissettiğinizi açıklamanız, (bu, kızmak, küfür etmek, beddua etmek demek değildir) hem sizin için hem çocuğunuz için yararlıdır. Çünkü duyguları ifade etmek, kişiyi rahatlatır, sakinleştirir ve öfkenin birikmesini önler. Ayrıca çocuk, gösterdiği davranışın karşı tarafı nasıl etkilediğini anlar. (Empati kurmuş olur.)

Örnekler :

Anne: “Oyuncaklarını salonun ortasında bıraktığın zaman sürekli toplamam gerekiyor ve yoruluyorum.(etki) Hele ben topladıktan sonra tekrar getirirsen, bu sefer de kızıyorum.(duygu) Buna bir çözüm bulalım.”

Baba : “ Sokağa çıktığımızda sürekli bir şeyler istemen beni çok sinirlendiriyor.(duygu) Sokağa çıkmak zevkli olmuyor.(etki)”

Baba : “Televizyonun sesini bu kadar açtığın zaman, gazetemi okuyamıyorum (etki) ve çok canım sıkılıyor.(duygu)

Özet olarak sağlıklı disiplinin yolu, çocuğumuzun güdümü bize verilmiş aciz bir varlık olarak değil; bir birey olarak gördüğümüzü ona hissettirerek, olumsuz davranışlarının nedenini saptayacak gözlemler yaparak, ona ilgi, sevgi ve saygı göstererek yaklaşmamızdan geçer.

Yararlı olması dileğiyle...

Okul Öncesi Öğretmeni

.....