

OLUMLU DİSİPLİN STRATEJİLERİ

Çocuk eğitiminde disiplin şart ama nasıl bir disiplin? Uygulanacak disiplin çocuğun kişiliğini ezen, özgüvenini kaybetmesine neden olan bir disiplin olmamalı elbette. Çocuklarımız için doğru bulduğumuz kuralları hayata geçirmenin, onları olumlu anlamda disipline etmenin yolları olumlu disiplin stratejilerini uygulamaktan geçiyor. İşte bunlardan bazıları:

- Çocuğunuzdan, temel ihtiyaçlarını göz ardı ederek verdiğiniz direktifleri yerine getirmesini beklemeyin. Örneğin, "Otur bekle" direktifinize uymamasını beklemektense, eline onu oyalayabilecek bir şeyler verin.
- Belki de çocuğunuzun yaramazlığı size açıkça mantıksız geldiği için, hatasının nedenlerini anlatma gereği hissetmiyorsunuzdur. Öyleyse sadece bağırmış olmakla kalırsınız, gelecek için hiçbir olumlu yatırım yapmamış olursunuz. Örneğin, çocuğunuz duvarı boyadıysa, niçin sadece kağıtları boyadığımızı açıklayın.
- Hissettiklerini anlamaya çalışın. Örneğin, babaannesine vurduysa, bunu niçin yaptığını size anlatması, öfkesini, kıskançlığını vs. zararsız yollarla ifade etmesi için onu teşvik edin.
- Çevreyi değiştirin. Bu bazı durumlarda, özellikle anne-babanın olumlu disiplin stratejilerini uygulamada gecikmiş olduğu hallerde, çocuğu değiştirmeye çalışmaktan daha kolay ve etkili olabilir. Eğer çocuğunuz sürekli mutfak dolaplarından bir şeyleri dışarı çıkarıp oynuyor, kırıyorsa, kilit taktırın.
- Kabul edilebilir alternatifler bulun ve çocuğunuzun davranışını yeniden yönlendirin. Mutfakta çadır kurmasını istemiyorsanız, "git odanda kur" demekle yetinmeyin, onunla birlikte odasına gidip, "çadırcılık" oyununa yeni boyutlar getirebilecek önerilerde bulunun.
- Eğlenceli olun. Durumları oyuna çevirin. Birlikte temizlik yaparken, ortalığı toplarken onu örneğin superman yapabilirsiniz.
- Emirler vermek yerine seçenekler sunun. Karar vermek çocuğun kişiliğini güçlendirir; emirler ise huzursuzluk ve kargaşa yaratır. "Dişlerini pijamanı giydikten sonra mı yoksa öncemi fırçalayacaksın?" diye sormak "git dişlerini fırçala" demekten daha etkili olur.
- Küçük ayrıcalıklar tanımaktan dolayı huzursuz olmayın. "Çok yorgunsun. Bu gece dişlerini fırçalamayabilirsin" demekle bir şey kaybetmiş olmazsınız.
- Doğal sonuçların oluşmasına izin verin. Fazla kurtarıcı olmayın. Bütün uyarılarınıza rağmen havlusunu asmayan çocuğunuz ertesi gün onu hala ıslak olarak bulsun.
- Mantıksal sonuçları kullanın. Çocuğunuzla şakalaşırken size vurursa bunun canınızı yaktığını açıklayın. Kendi eline vurmaya denemesini söyleyin.
- Ben mesajı verin. "Salondaki kırıntılarını temizlerken ben çok yoruldum." Sadece yanlış yaptığını değil, bu yanlışla sizi yorduğunu ve üzdüğünü anlamasını sağlayın.
- Çocuğunuzun nasıl davranmasını istediğinizi bizzat gösterin. Eğer çocuğunuz kedinin kuyruğunu çekiyorsa ona kedinin nasıl sevineceğini gösterin. Sadece sözcüklere güvenmeyin.
- Bazen çocuğunuzun sizde uyandırdığı kızgınlık duygusunu onun yöntemleriyle ifade etmek de mümkün olabilir. Çocuğunuz sizi çıldırtıyorsa başlatacağınız bir yastık savaşıyla belli bir oranda duygularınızı dışa vurabilirsiniz. Bu sefer de o kaybetsin.
- Beklentilerinizi tekrar gözden geçirin. Çocuklar doğal olarak gürültücü, meraklı, dağınık, inatçı, hoşgörüsüz, talepkar, unutkan, endişeli, bencil ve enerji doludurlar. Onları oldukları gibi kabul etmeye çalışın.
- Odayı terkedin. Huzurunuzu ve doğru değerlendirme duygunuzu geri kazanmak için ne gerekiyorsa onu yapın; bir arkadaşınızı arayın, duş alın, kitap okuyun, televizyon izleyin. Gücünüzü tekrar topladığınızda çözüm bulmanız kolaylaşacaktır.

Evet, bütün bunları uygulamak, bilinçli ve kontrollü anne-babalar olmak epey mesai gerektiriyor değil mi? Ama şimdi çocuğunuzun en masum halini getirin gözünüzün önüne ve söyleyin: değmez mi?...