AİLE EĞİTİM BÜLTENİ

TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI
HAZİRAN - 2025



POZİTİF DİSİPLİN/ÖZ DENETİM BECERİSİ KAZANDIRMA

Pozitif Disiplin/Öz Denetim Becerisi Kazandırma



Okul öncesi dönem çocukların problem çözme, duygu yönetimi, öz denetim ve öz düzenleme gibi temel yaşam becerilerini geliştirmeye başladıkları kritik bir gelişim evresidir. Bu süreçte çocukların gelişimi, içinde bulundukları çevrenin yaklaşımıyla yakından ilişkilidir. Pozitif disiplin; cezalandırmak yerine rehberlik etmeyi, korku yerine empatiyi, katı kurallar yerine iş birliğini temel alarak çocuklara sorumluluk alma ve kendini düzenleme becerisi kazandırmayı hedefler.

Sevgiyle çizilen sınırlar, güvenli bir aile ortamı ve anlayışlı bir iletişim çocuğunuzun öz denetim becerisini desteklemenin en etkili yoludur. Pozitif disiplin; çocuğunuzun sadece kurallara uymasını değil, "Neden?" ve "Nasıl?" sorularının cevaplarını düşünerek içsel bir sorumluluk duygusu geliştirmesini amaçlar. Çocuğunuzun kendi davranışlarını değerlendirmesini, duygularını ifade etmesini ve başkalarının duygularına karşı duyarlı olmasını teşvik eder. Böylece çocuklarınız, sosyal ortamlarda daha sağlıklı ilişkiler kurabilir ve davranışlarının sonuçlarını anlayarak hareket etmeyi öğrenir. Ev ortamında pozitif disiplin uygulamak, çocuğunuzla bağ kurmak ve güven ilişkisi geliştirmek için bir fırsattır. Günlük yaşantınızda açık ve tutarlı sınırlar belirlemek, duygulara isim vermek, istenmeyen davranış yerine alternatifler sunmak gibi küçük ama etkili adımlar çocuğunuzun öz denetim becerisini destekler.

Pozitif Disiplinin Gelişimi

Pozitif disiplin çocuğunuza, kendini ailenin bir üyesi ve değerli hissettiği; saygı, nezaket ve sınırlar çerçevesinde sorumluluk aldığı bir ortam sunar. Ailenizde pozitif disiplini geliştirmek için aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz:

Koşulsuz Sevgiyi Hissettirin

Çocuğunuzun en temel ihtiyacı sevildiğini bilmektir. Sevginizin yalnızca olumlu davranışlara bağlı olmadığını hissetmesi; çocuğunuzun öz güven ve kendilik değerini geliştirir. Söz ve davranışlarınızla ona değerli olduğunu hissettirdiğinizden emin olun.



Dengeli Bir Yaklaşım Benimseyin

Ailesi olarak aşırı koruyucu ya da aşırı izin verici tutumlardan kaçının. Bunun yerine destekleyici, hoşgörülü, kararlı ve güven verici bir yaklaşım sergileyin. Aşırı kontrol ya da sınırsız özgürlük yerine dengeli bir tutum benimseyin. Böylece çocuğunuz kendi kararlarını vermeye ve sorumluluk almaya başlarken siz de ihtiyaçlarını fark edip ona destek olabilirsiniz.



Çocuğun Gelişimsel Özelliklerini Göz Önünde Bulundurun

Çocuğunuzun yaşına ve mizacına uygun beklentiler geliştirmeniz, çatışmaları önler ve disiplin sürecini kolaylaştırır. Örneğin çocuklar 1-3 yaşlarında her şeyi kendi yapmak isteyebilir. Bu istek, onların kendi eylemlerini kontrol ederek özerklik kazanması için son derece doğaldır. 3-6 yaş döneminde ise çocukların daha özgür hareket etme, çevrelerini keşfetme isteği artabilir. Bu doğal eğilimlerin farkında olmanız, çocuğunuzun davranışlarını anlamlandırmanızı kolaylaştırır. Çevresini keşfetmesine fırsat vermeniz ve girişkenliğini suçlamadan, cezalandırmadan, dengeli bir şekilde şekilde desteklemeniz çocuğunuzun özerklik duygusu ve hedef belirleme becerisini geliştirecektir.

Pozitif Disiplinin Gelişimi

Sınır ve Kurallar Belirleyin

Sınırlar çocuğunuzun duygusal güvenliğini sağlar. Kurallar ise günlük yaşamı düzenlemeye yardımcı olur. Her ikisi de çocuğunuzun öz denetim becerilerini geliştirir.

Kuralları belirleme ve uygulama aşamasında dikkat edilecek hususlar şunlardır:

Kısa, net, anlaşılır ve olumlu cümleler kullanın. Herhangi bir kuralın nedenini basitçe açıklamak, çocuğunuzun o kuralı anlamasını ve benimsemesini kolaylaştırır. Örneğin "Oyuncaklarını toplamalısın çünkü yürürken onlara takılıp düşebiliriz."...

Kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin. Bu şekilde çocuğunuzun kurallara uyma isteği artacaktır.

Çocuğunuzun yaşına uygun ve uygulanabilir kurallar belirleyin. Örneğin 4 yaşındaki bir çocuktan 1 saat boyunca sessiz oturmasını beklemek gerçekçi değildir. Bunun yerine 5-10 dakikalık kısa süreli kurallarla başlayabilir ve bu süreyi zamanla artırabilirsiniz.

Kuralları kararlı ama sakin bir ses tonuyla ifade edin.

Sınırlı sayıda ve temel kurallar belirleyin. Okul öncesi dönemde çocuklar fazla sayıda, birden fazla adım içeren kuralı takip etmekte zorlanabilir, kafaları karışabilir. En temel ve önemli kurallara öncelik verin.

Kuralları önceden paylaşın ve beklentinizi açıkça ifade edin. Çocuğunuz hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu bilmelidir.

Olumsuz davranışı yasaklamak yerine olumlu davranışa yönlendirin. Çocuklar ne yapmaları gerektiğini açıkça duymak isterler.

Pozitif Disiplinin Gelişimi

Çocuktan Beklediğiniz Davranışı Önce Siz Gösterin



Çocuklar kendilerine ne söylendiğinden çok, yetişkinlerin ne yaptığına dikkat eder. Özellikle okul öncesi dönemde model alma, çocukların en güçlü öğrenme yollarından biridir. Bu nedenle, çocuğunuza kazandırmak istediğiniz davranış veya beceriyi önce sizin göstermeniz önemlidir.

Aile Üyeleri Olarak Tutarlı Olun

Bir gün izin verdiğiniz bir davranışı başka bir gün yasaklarsanız ya da ebeveynlerden birinin onayladığını diğeri reddederse çocuğunuzun kafası karışır. Bu durum, çocuğunuzun sınırları zorlamasına ve istenmeyen davranışlar göstermesine yol açabilir. Örneğin akşam yemeğinden önce çocuğun atıştırmalık tüketmesi istenmiyorsa bu kural, her gün ve herkes tarafından aynı şekilde uygulanmalıdır.

Seçim Hakkı Tanıyın

Seçenekler sunmak çocuğunuzun karar verme, sorumluluk alma ve kendini kontrol etme becerilerini destekler. Sabah hazırlanmakta zorlanan çocuğunuza "Beyaz tişörtü mü yoksa sarı tişörtü mü giymek istersin?" gibi seçim hakkı sunan sorular inatlaşmaları azaltır, iş birliğini artırır.



Pozitif Disiplinin Gelişimi

Olumsuz Davranışı Çocuğun Kişiliğine Genellemeyin

Çocuğunuza davranışı ile kişiliğini birbirinden ayırarak yaklaşın. Olumsuz bir davranışını düzeltmek isterken çocuğunuzu etiketlemekten kaçının. "Sen hep böylesin!" gibi genelleyici ifadeler, çocuğun kendisini değersiz ya da yetersiz hissetmesine neden olabilir.

Olumlu Davranışlarını Fark Edin ve Takdir Edin

Sadece olumsuzluklara odaklanmak, çocuğunuzun kendini yetersiz hissetmesine neden olabilir ve motivasyonu azalabilir. Oysa çocuklar hangi davranışı ilgi görüyorsa o davranışı tekrar etme eğilimindedir. Bu nedenle çocuğun olumlu davranışlarını zamanında fark etmek ve bunları davranışa özgü ifadelerle takdir etmek önemlidir. Örneğin "Aferin!" gibi genelleyici övgüler yerine "Sofrayı toplamaya yardım ettiğin için çok teşekkür ederim." gibi ifadeler çocuğunuzun neyi doğru yaptığını anlamasına ve bu davranışı içselleştirmesine katkı sağlar.

Düzenli Olarak Aile Toplantıları Yapın



Akşam yemeklerinde herkesin gününü sırayla anlatması gibi düzenli sohbet zamanları oluşturmak; çocuğunuzun kendini ifade etme, dinleme, iş birliği yapma ve problem çözme becerilerini destekler. Bu sohbetler ile çocuğunuz fikirlerinin değerli olduğunu hisseder, aileye aidiyet duygusu besler ve duygusal güveni gelişir.

Süreç Boyunca Sabırlı ve Hoşgörülü Olun

Bazı günler çocuğunuz kurallara uymakta zorlanabilir, beklenmedik tepkiler verebilir; bazı günler ise sizi şaşırtacak kadar uyumlu olabilir. Bu dalgalanmalar gelişimin doğal bir parçasıdır. Aynı şekilde siz de her gün aynı sabrı göstermekte ya da aynı enerjiyi hissetmekte zorlanabilirsiniz. Bu süreçte hem kendinize hem çocuğunuza karşı anlayışlı ve sabırlı olun.

Öz Denetim Gelişimi



Öz denetim; çocuğun anlık isteklerini erteleyebilmesi, duygu ve davranışlarını uygun şekilde yönetebilmesidir. Örneğin çocuğun parkta oyuncak sırasını beklemesi, "Hayır!" yanıtına öfkeyle tepki vermek yerine sakinleşmeye çalışması ya da başladığı bir etkinliği tamamlamaya çabalaması öz denetim becerilerinin göstergelerindendir. Okul öncesi dönemde öz denetim henüz gelişmekte olan bir beceridir. Çocuğun yaşı, kişisel özellikleri ve aileden aldığı destek, bu gelişimi doğrudan etkiler. Bu dönemde sağlayacağınız destek ve rehberlik, çocuğunuzun öz denetim geliştirmesine katkı sağlar.

Öz Denetimi Günlük Hayatta Destekleme Yolları

Rutin Oluşturun

Günlük yaşamının belirli bir düzen içinde olması, çocuğunuzun ne zaman ne yapacağını bilmesini sağlar. Bu öngörülebilirlik, öz denetimi kolaylaştırır.

Sorumluluk Verin

Çocuğunuza yaşına uygun görevler (örneğin oyuncaklarını toplamak, giysi seçmek, kirli kıyafetlerini sepete atmak) ve günlük yaşamda yapabileceği öz bakım becerileri (diş fırçalamak, saçlarını taramak) için fırsatlar tanıyın. Yapabileceği işleri kendisinin yapması, çocuğun kendini yeterli hissetmesini sağlar ve onda "Ben yapabilirim." duygusunu güçlendirir.

Hazırlık Yapın

Misafirlik, doktor sırası veya yolculuk gibi beklemenin zor olduğu durumlar öncesinde planlama yapmak çocuğunuzun sabırlı olmasını kolaylaştırır ve olası krizleri önler. Örneğin yanınıza bekleme sürecini daha keyifli hâle getirecek, sessizce oynayabileceği oyunlar veya oyuncaklar alabilirsiniz.

Öz Denetim Gelişimi

Sabırlı ve Anlayışlı Olun

Okul öncesi çağdaki çocuklardan anında sakinleşmeleri, dürtülerini (anlık istek ve tepkilerini) kontrol etmeleri ya da her zaman mantıklı tepkiler vermeleri beklenemez. Çünkü bu yaştaki çocukların beyinlerinin karar verme, plan yapma ve duygularını kontrol etme gibi işlevleri henüz gelişim sürecindedir. Bu nedenle çocuğunuz öz denetim kazanırken ona sabırla rehberlik etmeniz ve anlayışla yaklaşmanız gerekir.

Dijital Ekran Süresini Sınırlayın

Telefon, tablet gibi dijital araçlar bir disiplin aracı olarak kullanılmamalıdır. Ağladığında veya öfkelendiğinde susturmak ya da dikkatini dağıtmak amacıyla çocuğa ekran sunmak, onun duygularla başa çıkma becerilerinin gelişmesini zorlaştırabilir. Ayrıca ekranın kontrolsüz ve aşırı bir şekilde kullanımı çocuğunuzun daha dürtüsel ve tepkisel davranmasına neden olabilir. Bunun yerine çocuğunuzun sakinleşmesine, duygularını tanımasına ve ifade etmesine yardımcı olacak etkinlikler tercih edebilirsiniz.

Davranışın Arkasındaki İhtiyaca Odaklanın

Çocuklar duygu, istek ve ihtiyaçlarını her zaman doğrudan ifade edemez. Bu nedenle anlaşılmak, dinlenmek, kontrol hissi kazanmak ya da sadece uykusuzluk gibi karşılanmamış bir ihtiyaç veya yoğun bir duygu; ağlama, bağırma, vurma gibi davranışlara dönüşebilir.

Öz Denetim Gelişimi

Zor Anlarda Mola Verin

Çatışma anlarında ya da öfkelendiğinizde hemen çözüm üretmeye çalışmayın. Çocuğunuz yoğun duygular yaşarken ona ne yapması gerektiğini anlatmak genellikle işe yaramaz. Öncelikle hem sizin hem de çocuğunuzun sakinleşmeye ihtiyacı vardır.

Kısa bir mola vermek, duyguların yatışmasına yardımcı olur. Böylece sağlıklı iletişim kurmak, kontrollü davranmak daha kolay hâle gelir ve birlikte soruna çözüm bulmaya çalışabilirsiniz.

Gerektiğinde Bir Uzmandan Yardım Alın

Öz denetim becerilerinin gelişimi sabır gerektiren bir süreçtir. Eğer çocuğunuz sık tekrarlayan ve yoğun öfke nöbetleri yaşıyor, yaşıtlarıyla iletişim kurmakta zorlanıyor ya da günlük rutinlere uyum sağlamakta güçlük çekiyorsa bu durumu sınıf öğretmeni ya da okulun psikolojik danışmanı ile paylaşmanız faydalı olacaktır.

Unutmayın

Çocuklar yeni sınırlar ve kurallara alışırken bazen zorlanabilir, davranışlarında dalgalanmalar görülebilir. Bu oldukça doğaldır. Çünkü her çocuk değişime kendi hızında ve kendi tarzında uyum sağlar. Bu süreçte sabırlı ve tutarlı olmak; sevgi dolu ve güvene dayalı bir ilişki kurmak çok önemlidir. Böylece çocuğunuz bu yeni düzeni zamanla benimseyerek hayatı boyunca ihtiyaç duyacağı yaşam becerilerinin temellerini atacaktır.

GÖRSEL KAYNAKÇA

Bu bültende kullanılan görseller https://tr.123rf.com/ adresinden telif bedeli ödenerek kullanılmıştır.

TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

tegm.meb.gov.tr

@mebtegm

Atatürk Blv. No 98 Milli Eğitim Bakanlığı
Kat 2 Blok A/B ve Kat 5 Blok A Kızılay
Çankaya/ANKARA