

ÖZDENETİM

İnsanın yaşamı boyunca sahip olması gereken en önemli özelliklerinden biri özdenetimdir. Yani başka ifadelerle kendi kendini denetleme, kontrol altında tutma, aşırılıklardan, zararlılardan kaçınma... Bu öyle bir özellik ki yaşamın her alanında yer alması gerekir. Aksi takdirde insan kolayca yanlışla sapabilir.

ÇOCUKTA ÖZDENETİM NASIL SAĞLANIR ?

Çocuklar halledilmesi gereken sorunlar gibi görülmemelidir. Çocuk eğitimi, çocuğa çevresine karşı uyumlu, sorumlu ve saygılı davranış yollarını gösterip, bu arada kişiliği ve yeteneklerini en iyi şekilde geliştirmesine olanak sağlamaktır. Çocuğun şekillenmesinde, özdenetim sağlanması çok önemlidir. Kısacası çocuğun bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması, uygulaması önemlidir.



KURALLAR...

Ev içindeki kural ve beklentiler katı ve değişmez değildir. Kurallar çocuğun yaşına, kişilik ve yapısına ve özel durumlara göre düşünülerek uygulanır. Mesela 3 yaşındaki bir çocuğun yemeğini hiç üstünü kirletmeden ve çok düzgün yemesi beklenemez. Bu nedenle çocuğa kızmak, onu azarlamak veya cezalandırmak faydasız, hatta zararlıdır. Ya da 5 yaşındaki çocuğun öğleden sonra uykusuna yatmaları beklenebilir ancak o yaştan sonra böyle bir kuralı katı bir şekilde uygulamak sorun yaratabilir.

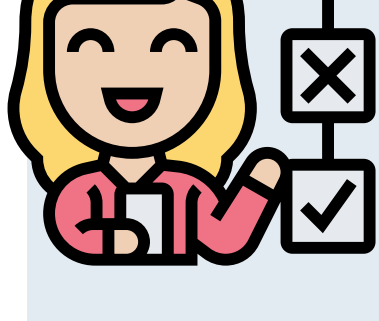


KURALLARIN SEBEBİ...

Küçük çocuklar kurallara uymayı çok sever ve isterler. 3 yaşına kadar olan çocuklara, 'bu böyle yapılır' veya 'bu yapılmaz' demek yeterlidir. Ancak daha büyük çocuklar her şeyin nedenini öğrenmek ister. Özdenetim sağlamak için de çocuklara kuralların nedenini anlatmak çok yararlıdır. Böylece çocuk kural uygulayıcının karşısında olmayıp, safına geçerek kuralı daha kolay benimseyebilir.



KURALLARIN DOĞRU İFADESİ...



Beklenen davranışlar açıklanır. "Şöyle yap", "Böyle yapma" yerine hangi davranışın ne zaman beklendiği çocuğa açık bir dille anlatılır, öğretilir. Öğretilmeden uygulanan disiplin, yaptırımdır. "Hadi yatağa" yerine,

"Televizyonda izlediğin şey biter bitmez yatma vakti oluyor, tamam mı?" demek çocuğun ne zaman yatması gerektiğini açık anlatır. "Yatarken önce pijamayı giyip dişlerini fırçalarsın. Ben de sana iyi geceler demeye geleceğim" demek çocuktan yatma zamanı ne gibi davranışlar beklediğimizi anlatır. "Neden hala dişlerini fırçalamadın?" demek çocuğu yanlış bir davranışta bulunurken yakalamak olacağından ona iyi davranma şansını tanımak daha etkili ve kalıcıdır. Açıklama alan çocuk kendini adam yerine konulmuş sayar ve aile büyüğü ile daha kolay işbirliğine girer.

KURALLAR VE SORUMLULUK...

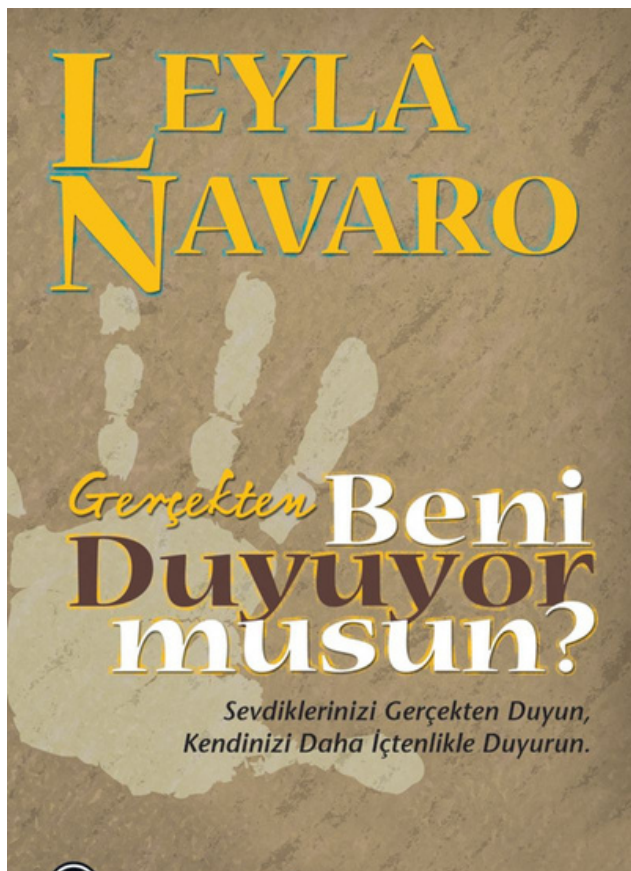
Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verilir. Diyelim ki çocuğunuz sabah yataktan kalkamıyor. "Hadi kalk" demekten yorulduunuz. Birlikte bu soruna bir çare bulmalısınız. Bir çalar saati olması belki çocuğun daha kolay yataktan kalkmasını sağlayabilir. Hem siz uyarıcı olmaktan kurtulursunuz, hem de çocuğunuz çalar saatini kapatması sorumluluğunu üstlendiği için daha rahat uyanır.



KURALLAR VE PEKİŞTİRME...

Çocuğun beklenen davranışları (veya ona yakın olanlar) ve çabası takdir edilerek pekiştirilir. Mesela... "Bu gece hatırlatmadan yatağa gittiğine çok sevindim. Artık yatma zamanını kendin ayarlayabiliyorsun."

"Aferin, odanı çok güzel toplamışsın. Doğrusu çok memnunum." "Bugün sokakta benden hiçbir şey istemediğine çok sevindim. Böylece boş yere üzülmemiş ve kavga etmemiş olduk. Tartışmadan sokağa çıkmak çok keyifli oluyor." Benzeri cümleler söylemeniz çocuk üzerinde olumlu etki yaratır.



KASIM AYI KİTAP TAVSİYEMİZ

