

# ANNE BABALAR İÇİN DİSİPLİN İPUÇLARI

- ◉ **İyi örnek olun.** Eğer çocuğunuzun problem çözmek için şiddete başvurmasını istemiyorsanız fiziksel ceza vermeyiniz
- ◉ **Sınırları çiziniz,** ama çok sayıda kural koymayınız.
- ◉ **Bir kural koymadan önce kendinize şunları sorunuz:** Bu gerekli mi?/ Bu kural çocuğun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu?/ Başkalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu?
- ◉ **Kurallar basit ve anlaşılır olsun.**
- ◉ **Aile kuralları oluşturulurken çocuk da katılırsa onları daha dikkatle uygulayacak,** daha az çığneyecektir.

## Beklentileriniz makul olsun...

Anne-babalar çocukları için çok çaba sarf ettikleri duygusunu yaşayabilir ve en makul anlaşmalara bile uyulmamasından dolayı incinebilirler. Bu normaldir, aşırı tepki vermemeniz daha yerinde olacaktır.

Çocuğunuzun aileye katkıda bulunduğunu, ailenin bir parçası olduğunu ve yükü paylaştığını hissetmesi için ev işlerine yardım etmesini isteyin ve adil bir sorumluluk paylaşımı konusunda ısrar edin.

Görevlerini sık sık hatırlatmanız gerekebileceğini unutmayın. Ancak bunu yaparken sık sık "evde her şeyi onun yaptığı" ya da "sürekli angaryalarla uğraştığı" gibi sözler duymaya da hazırlıklı olun. Sınır ve kuralları belirlerken hangi nedenlere dayandığınızı da düşünün. Örneğin koyduğunuz kural ve sınırlar gerçekten makul mü, yoksa sadece siz o şekilde yetiştirildiğiniz için bu kuralları koymuş olabilir misiniz?



Çocuğunun davranışı kontrolden çıkıyorsa veya şiddet söz konusu oluyorsa, bir uzman yardımı ve desteği almalısınız.

Kendi kendinize söyledikleriniz ergenlik sorunları ile baş etmenizde asıl farkı yaratacaktır. Örneğin " Bu davranışına tahammül etmek zorunda değilim." diye düşünmeniz aranızdaki mücadelenin devam etmesi olasılığını artırırken, "Çocuğum şu anda zorlanıyor, bu durumu düzelterek en iyi yöntemi bulmak için uğraşmam lazım." şeklinde düşünmeniz ortamın sakinleşmesi ve daha yapıcı çözümler üretme şansınızı artırır.

## ANNE BABALAR İÇİN DİSİPLİN İPUÇLARI

- İyi örnek olun. Eğer çocuğunuzun problem çözmek için şiddete başvurmasını istemiyorsanız fiziksel ceza vermeyiniz
- Sınırları çiziniz; ama çok sayıda kural koymayınız.
- Bir kural koymadan önce kendinize şunları sorunuz: Bu gerekli mi?/ Bu kural çocuğun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu?/ Başkalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu?
- Kurallar basit ve anlaşılır olsun.
- Aile kuralları oluşturulurken çocuk da katılırsa onları daha dikkatle uygulayacak, daha az çığneyecektir.
- Çocuklar bir kuralı ihlal ettiğinde sonucunun ne olacağını iyi anlamalıdır. Örneğin, çocuğunuzun tek başına karşıdan karşıya geçmesi yasaksa ve o bu kuralı ihlal ederse cezasını uygulamaya kararlı olmalısınız.
- Esnek olun. Bu kurallar çocuklar küçükken geçerlidir. Ancak onlar büyüdükçe daha fazla özgürlük isterler.
- Unutmayın, her çocuk farklıdır. Onların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine izin verin. Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler.
- Örneğin, yemekten önce kurabiye yemesine izin verilmeyen 5 yaşındaki çocuğunuz direnirse kurabiye kavanozunu göz önünden kaldırarak, ona sizce uygun başka bir yiyecek teklif edin.
- Çocuğunuzun, sizi ve başkalarını rahatsız eden davranışları olursa hemen söyleyin. Problemleri biriktirmeyin. Kararlı olun.