

Değerli ebeveynler,
uzun haftaların
geride bırakırken
okullar 2,3 ve 4.
sınıflar içinde
açılıyor. Çocuğumuz
uzun bir aradan
sonra okul fikrini
iyice benimsemiş ve
yeni normale doğru
ilerlerken, süreç
içinde, aynı zamanda
bir özdenetim
geliştirmesini
bekleriz.

Çocuklarımızı yetiştirirken en
zorlandığımız konulardan biridir,
çocuklarda özdenetim.

Çocuklarımızda öz denetimi, (iç
disiplini) sağlayabilmemiz için
yapmasını ya da uymasını
istediğimiz kural ve düzenden
öncelikli olarak çocuğumuzu
haberdar etmeli ve sonrasında
istikrarlı, kararlı bir şekilde
uygulayarak , zamanla gerekli
davranışların oturmasını
beklemeliyiz.

Bu süreçte en önemli unsur ise
SABIR...

Her yaştaki çocuğun bir takım
kurallara ve sınırlamalara
gereksinimi vardır. Sınır koymak
çocukların sürekli genişleyen
dünyalarında bazı endişeleri
azaltmak ve ön görmek için
gereklidir. Çocuğun çeşitli
davranışları ebeveynler tarafından
onay görür ya da engellenir fakat
neden onaylanmadığı ya da ne için
bu kurallar var özellikle belirtmeli
ve çocuğun kafasında
şekillenmelidir.

Böylelikle yaptığı bir
davranışın sonucunun ne
olacağını öğrenmiş olacak,
kuralları esnetmek için
girişimlerde bulunacak ve
istikrarlı bir tutumla
karşılaşırsa, sonunda uyum
sağlayarak kendi kendini
yönetme yeteneğini
kazanmış olacaktır. Öz
denetim kazanmasını
amaçlarken, özellikle dikkat
etmemiz gereken şey ise,
çocuklarımızı kurallara
uyum sağlatmaya çalışırken
SINIRLARINI
DARALTMAMAMIZDIR.
Sınırlarımızın içinde, ona
seçenekler oluşturmamızdır.
Örneğin, hava koşullarına
uygun seçtiğiniz 3
pantolondan birini seçmesi
gibi.

ALTAĞÇEŞME İLKOKULU
PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK VE
KEHBERLİK HİZMETLERİ

ÖZ DENETİM NASIL OLUŞUR?

Kurallar koyarken; kuralların uygulanabilir ve işlevsel olmasına dikkat etmek gerekmektedir. Kuralları koyarken çocuklarınızı da bu sürecin içine kattığınızda, ona aktif rol ve sorumluluk verdiğinizde, çocuğunuzun belirlenen kurala uyması daha kolay olacaktır. çocuklar yeni bir davranış ya da düzene adapte olmaya çalışırken her fırsatta ebeveynini dener ve zorlar. istikrarınızı ve kararlılığınızı her gördüğünde davranış yavaşça söner. Çocuğunuza yeni sınırlar koyarken, koyduğunuz sınırların içinde farketirmeden seveceği yeni sorumluluklar vermelisiniz ve böylelikle kendini engellenmiş hissetmesine izin vermemiş olursunuz.

Soyut kavramlar yerine somut, belirli davranışlarla açıklamalar yapmamız gerekir. Örneğin; 'hep bunu yapıyorsun yerine, konuşurken söz hakkı istemeliyiz.' Şeklinde belirtirseniz somut olarak ifade etmiş oluruz.

Ya da koşma ,atlama yerine söz konusu davranışını, 'çok hızlı koştuğun için önünü göremeyip düşebilirsin' gibi ifadeler kullanabilirsiniz .

Ondan ne istediğinizi söylerken, bunu nasıl yapması gerektiğini de gösterin. Kuralları basit, anlaşılır bir dille ifade edin. Ağlayan çocuğunuza, ' ağlama artık yerine, ağlamadan anlatırsan seni anlayabilirim' gibi olumlu ifadeler kullanarak konuşursanız bu onların da olumlu düşünmelerine fırsat verdiği gibi ondan beklediğiniz davranış biçimini de aklında tutacaktır. Sadece beklenti ve yapmaları gerekenleri beklemek odaklı değil, yapmaya çalıştıkları durumlar için takdir ve teşvik edici olabilirsiniz.

ALTAYÇEŞME İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
VE REHBERLİK
HİZMETLERİ