



AİLE EĞİTİM

B Ü L T E N İ

• TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

• ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

• NİSAN - 2026



**OLUMLU DİSİPLİN
YÖNTEMLERİ**



Sevgili Aileler,

Disiplin dendiğinde akla katı kurallar veya ceza gelebilmektedir. Oysa disiplin ceza anlamına gelmez. Ceza; çocuğun istenmeyen davranışın nedenini anlamasına yardımcı olmadığı gibi çocuklarda utanç, öfke veya değersizlik gibi zorlayıcı duyguların oluşmasına da neden olabilir. Disiplinde amaç çocuğu cezalandırmak değil, çocuğa davranışlarını düzenleme sürecinde rehberlik etmektir.

Olumlu disiplin çocuğun öz denetim geliştirmesiyle yakından ilişkilidir. Bu anlayış; çocuğun kendi davranışlarını fark etmesi ve sonuçlarını kabul etmesini, gerekli sorumlulukları almasını, olumlu davranışları ve alışkanlıkları öğrenmesini desteklemektir. Aynı zamanda aile içinde denge ve düzenin oluşmasına katkı sağlar.

Olumlu disiplininde amaç; çocuklarımızın öz güvenli, sorumluluk sahibi ve karşılaştıkları sorunlara çözüm üretebilen bireyler olarak gelişimlerini desteklemektir.



Sevgi ve güven ortamı disiplinin temelini oluşturur. Çocuğunuzu dinlemeniz, onun ihtiyaçlarını fark etmeniz ve kendini ifade etmesine fırsat tanımanız bu sürecin en önemli parçalarıdır.

Disiplin sürecinde aile tutumlarının ölçülü, mantıklı ve olumlu olması önemlidir. Şiddet, disiplin yöntemi değildir ve hiçbir şekilde kullanılmamalıdır. Fiziksel veya sözel şiddetin çocuğun kişisel ve sosyal gelişiminde olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Uyguladığınız yöntemlerin, stratejilerin çocuğunuzun yaş ve gelişim düzeyine uygun olması önemlidir. Her yaş döneminin ihtiyaçları farklıdır ve kullanılan yaklaşımlar buna göre belirlenmelidir.

Her çocuk farklıdır. Bu nedenle çocuğunuzdan beklentilerinizi ve koyduğunuz kuralları onun bireysel özelliklerini dikkate alarak düzenlemeniz önemlidir.

Tutarlı bir yaklaşım sergilemeniz önemlidir. Benzer durumlarda benzer tepkiler vermeniz, çocuğunuzun sınırları anlamasını ve güven duygusunu destekler.

Olumlu disiplin sürecinde çocuğunuzun kendini değerli hissetmesi önemlidir. Korku, utanç veya suçluluk duygularıyla karşılaşması durumunda destekleyici bir yaklaşım tercih edilmelidir.

Olumlu Disiplini Destekleyen Kurallar Nasıl Olmalıdır?

Sınırlı sayıda ve temel kurallar belirlemek, çocukların kuralları hatırlamasını, uygulamasını kolaylaştırır.

Çocuğunuzun yaşına uygun ve uygulanabilir kurallar belirleyin. Örneğin 4 yaşındaki bir çocuktan 1 saat boyunca sessiz oturmasını beklemek gerçekçi değildir. Daha kısa sürelerle kuralları uygulamaya başlayabilir ve zamanla bu süreyi arttırabilirsiniz.

Kurallar; çocuktan ne beklendiğini kısa, anlaşılır ve olumlu cümlelerle ifade etmelidir. Örneğin "Kaç kere söyledim, ayakta bir şey yeme." yerine "Yemek yerken masada oturuyoruz." demek daha açıklayıcıdır.

Kurallar soru olarak değil net şekilde belirtilmelidir. Örneğin "Oyuncaklarını toplamak ister misin?" yerine "Şimdi oyuncakları toplama zamanı." demek daha etkilidir.

Kuralların tutarlı ve kararlı bir şekilde uygulanması, çocuğun kuralları öğrenmesini ve uygulamasını kolaylaştırır.

Kurallar belirlenirken çocuğun görüşünü almak ve ona zaman zaman seçenekler sunmak motivasyonunu arttırabilir. Örneğin oyuncakları toplama zamanı geldiğinde "Arabalarını sepete mi koyalım yoksa rafa mı yerleştirelim?" demek çocuğun kuralı uygulamasını kolaylaştırabilir.



Olumlu Disiplin Nasıl Uygulanabilir?

Aşağıdaki tabloda günlük yaşamda sık karşılaşılan bazı tepkiler yerine olumlu disiplin anlayışıyla nasıl yanıt verilebileceğine ilişkin örnekler yer almaktadır.

Sık Karşılaşılan Tepkiler	Olumlu Disiplin Yaklaşımı
Tehdit etmek "Yemeğini yemezsen parka gitmek yok." vb. ifadeler...	Davranışın nedenini sakin bir şekilde açıklamak veya birkaç seçenek sunmak "Önce karnımızı doyuralım ki parkta oynamak için enerjimiz olsun. Çorbayla mı başlamak istersin yoksa pilavla mı?" vb. ifadeler...
Sürekli uyarı yapmak "Koşma dedikçe koşuyorsun, düşeceksin!" vb. ifadeler...	Kısa, net ve anlaşılır yönergeler vermek "Evde yürüyerek hareket ediyoruz." vb. ifadeler...
İnatlaşmak veya tartışmaya girmek	İş birliğine teşvik etmek "Kırmızı oyuncakları sen sepetine koy, mavileri ben." vb. ifadeler...
Her şeyi yetişkinin yapması veya çocuğa sorumluluk vermemek	Yaşına ve gelişim düzeyine uygun sorumluluklar vermek Çocuğa oyuncakları toplama veya kıyafetleri kirli sepetine atma gibi görevlerin verilmesi buna örnek olabilir.
Suçlayıcı, küçümseyici bir dil kullanmak veya çocukları başkalarıyla kıyaslamak	Cesaretlendirici, çabayı fark eden dil kullanmak
Çocuğu susturmak veya oyalamak için ekran kullanmak	Çocuğun duygusuna eşlik etmek, sakinleşmesine destek olmak



Rol Model Olmak



Okul öncesi dönemde çocuklar birçok davranışı yetişkinleri gözlemleyerek öğrenir. Bu nedenle çocuğunuza kazandırmak istediğiniz davranışı önce sizin göstermeniz ve evin ortak kurallarına uymanız önemlidir.

Günlük Rutinler Oluşturmak



Günlük yaşamın belirli bir düzen içinde olması çocuğunuzun ne zaman ne yapacağını bilmesini sağlar. Bu öngörülebilirlik, davranışlarını düzenlemesini kolaylaştırır.

Çocuğun Davranışı ile Kişiliğini Ayırmak



Olumsuz bir davranışı düzeltmeye çalışırken çocuğunuzu etiketlemekten kaçınmanız önemlidir. "Sen hep böylesin!" gibi genelleyici, etiketleyici ifadeler çocuğun kendini değersiz ve yetersiz hissetmesine neden olabilir. Çocuğunuzun her durumda sevildiğini hissetmesi davranışlarını daha kolay düzenlemesine yardımcı olur.

Aile İçinde Açık ve Destekleyici İletişim Kurmak



Çocuğunuzun hata yaptığında veya bir sorun yaşadığında bunu sizinle paylaşabileceğini bilmesi önemlidir. İlgisi ve anlayışla dinlenmek çocuğunuzun kendini ifade etmesini kolaylaştırır.

Düzenli Olarak Ailece Sohbet Etmek



Ailece sohbet etmek çocuğunuzun kendi düşüncelerini paylaşmasına fırsat verir. Bu tür paylaşımlar çocuğunuzun kendini aile içinde değerli hissetmesine ve aidiyet duygusunun gelişmesine katkı sağlar.

Olumlu Davranışları Pekiştirmek



Çocuklar ilgi gören davranışları tekrar etme eğilimindedir. Bu nedenle olumlu davranışları fark etmek ve davranışa özgü ifadelerle takdir etmek önemlidir. Örneğin yalnızca "Aferin!.." demek yerine "Sofrayı toplamaya yardım ettiğin için teşekkür ederim." gibi ifadeler çocuğunuzun neyi doğru yaptığını anlamasını kolaylaştırır.

Doğal Sonuçları Deneyimlemesine Fırsat Tanımak



Çocuğunuzun güvenliğini tehlikeye atmayacak ve gelişimine uygun durumlarda davranışlarının sonuçlarını görmesine izin verebilirsiniz. Örneğin oyuncakların dikkatli kullanılmadığında kırılabileceğini ve bir süre o oyuncakla oynanmayacağını görmesi sağlanabilir.

Telafi Etmesine Fırsat Tanımak



Çocuğunuz bir hata yaptığında durumu düzeltmesi için ona fırsat tanımanız önemlidir. Örneğin suyu yere döktüğünde yeri birlikte silmek, onun sorumluluk almasını ve yaptığı davranışı telafi etmesini destekler.

Zor Anlarda Mola Vermek



Çocuğunuz yoğun duygular yaşarken ona ne yapması gerektiğini anlatmak genellikle işe yaramaz. Bu tür anlarda kısa bir süre beklemek onun sakinleşmesine yardımcı olur. Duygular yatıştıktan sonra yapılan açıklamalar daha etkili olur.

Davranışın Altındaki İhtiyacı Fark Etmeye Çalışmak



Çocuklar yorgun, aç olduklarında veya ilgiye ihtiyaç duyduklarında olumsuz davranışlar gösterebilirler. Bu durumlarda davranışın altında yatan ihtiyacı fark etmek çözüm bulmayı kolaylaştırabilir.

İstenmeyen Davranışı Yönlendirebilmek



Çocuğunuz uygun olmayan bir davranış gösterdiğinde dikkatini başka bir etkinliğe yönlendirmek etkili olabilir. Örneğin koltuğun üzerinde zıplamak isteyen bir çocuğu yerde zıplamaya yönlendirmek gibi.

Sabretme Becerisini Desteklemek



Günlük yaşamda beklemeyi gerektiren küçük anlar öz kontrolün gelişimi için değerlidir. Tatlıyı yemekten sonra yiyebilmek veya parka gitmek için bir süre beklemek gibi durumlar, çocukların sabretme ve dürtülerini kontrol etme becerilerini destekleyebilir.

Yeni Ortamlara Gitmeden Önce Beklentileri Konuşmak



Kalabalık ve gürültülü ortamlar bazı çocuklar için zorlayıcı olabilir. Alışveriş merkezine veya misafirlığe gitme, yolculuk etme gibi durumlardan önce çocuğunuza kısa açıklamalar yapmak, yanınıza sessizce oynayabileceği oyunlar almak uyum sağlamasını kolaylaştırabilir.



Kıymetli Veliler,

Disiplin bir anlık müdahale değil, bir süreçtir. Sabır bu sürecin anahtarıdır. Çocuğunuza yeni bir sınır koyduğunuzda başlangıçta direnç göstermesi doğal bir durumdur. Örneğin, ekran süresini sınırladığınızda üzülmesi, kızması veya '5 dakika daha...' diyerek pazarlık etmesi gibi tepkiler görülebilir.

Kendini anlaşılmış ve güvende hisseden çocuklar yönlendirmeye daha açık hâle gelir. Bu nedenle böyle anlarda çocuğun duygularını yaşamasına alan tanımak, ardından belirlenen sınırı sakın ve kararlı bir şekilde sürdürmek önemlidir. Zamanla çocuklar sınırların değişmediğini fark ettikçe yeni düzene uyum sağlamayı öğrenirler.

Her çocuğun mizacı ve gelişim süreci farklıdır. Eğer çocuğunuz yoğun duygularla baş etmekte zorlanıyor, kurallara ve günlük rutinelere uyum sağlamakta güçlük yaşıyorsa bu durumu sınıf öğretmeni veya okulun psikolojik danışmanı ile görüşerek onlardan destek alabilirsiniz.

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