

VELİ REHBERLİK BÜLTENİ



MODERN BİR DİSİPLİN ANLAYIŞI: POZİTİF DİSİPLİN

İnsanların gelişme ve iyileşme ile ilgili olumlu duygu, düşünce, durum ve özelliklerini analiz ederek açıklamaya çalışan pozitif psikolojinin en büyük katkılarından biri de disiplin anlayışına farklı bir bakış açısı getiren pozitif disiplin kavramıdır. Pozitif disiplin modern disiplin uygulamalarından birisi olarak kabul edilmektedir. Pozitif disiplin, kuralların ve beklentilerin saygı, empati, nezaketi içeren bir anlayışla bireylere ifade edildiği bir modeldir. Pozitif disiplin, bireylerin kendi davranışlarını, yetişkinlerin zorlaması olmaksızın, öz-disiplin anlayışlarını geliştirerek yönetmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.



Disiplin; ilişki içindeki tüm kişileri eşit olarak bağlayan, herkes için açık ve net olan kurallar olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle disiplin, istenen ve düzenli olan davranışların kazandırılmasını amaçlayan bir yetiştirme anlayışıdır. Disiplinde amaç, kişinin öz denetimini sağlayabilmek yani kendi kendini denetleyebilme yeteneğini geliştirmektir. Aynı zamanda da disiplinden anlaşılması gereken, bireyin toplum tarafından kabul gören bir ahlâk anlayışı ve sağlıklı tutumlar geliştirmesine yardımcı olmaktadır.



CESARETLENDİRME

Cesaretlendirme, bireye öz saygı duygusu ve başarı hissi vermeyi amaçlayan sürekli bir süreçtir. Ebeveynler ve öğretmenler cesaretlendirmeyi uygularken sonuçtan ziyade öğrencinin gayretine ve çalışmasına odaklanmalıdır. Cesaretlendirme süreci boyunca gençler, kendilerini yetenekli ve aileye bağlı hissetmektedirler. Bu hisler zamanla, özgüvene ve esnekliğe dönüşecektir. Cesaretlendirmenin kullanılması, gençlerin daha derin, daha hakiki bir sosyal destek duygusu hissetmelerine yardımcı olacaktır.

POZİTİF MODELLEME

Pozitif modelleme, pozitif disiplin tekniğinin bir türüdür. Çocuklarının taklit etmesini istedikleri davranışları ebeveynlerin modellemesini içerir. Çocukların, kendilerini destekleyen ve kendilerine karşı nazik olan yetişkinleri model alma olasılıkları daha yüksektir.





"Çocukta değiştirmeye çalıştığımız bir Őey varsa bunu önce kendimizde arayıp değiştirmeliyiz."

Carl Gustav Jung

AİLE TOPLANTILARI

Aile toplantıları, evde problemleri demokratik bir Őekilde çözmeyi sağlamaktadır. Aile toplantıları ailenin sorunlarının tartışabildiği ve çözümlerini arayışında olan tüm üyelerin bir araya geldiği toplantılar olarak ifade edilmektedir.

Pozitif Disiplin; aile toplantıları yoluyla, gençlerin etkili iletişim becerileri, problem çözümleri gibi önemli sosyal becerileri öğrendikleri ileri sürmektedir. Gençler, baş etme stratejileri geliştirmekte ve destekleyici bir sosyal çevrede olduklarında bilişsel yeniden yapılandırma fırsatı bulmaktadırlar.



UZUN VADELİ AMAÇLARI OLUŞTURMA

Ebeveynler; şu an yola çıkmasını, eve gelmesini sağlamak gibi kısa vadeli hedeflerini gerçekleştirmek için bir yol bulmaya çalışmaktadırlar. Kısa vadeli hedefleri gerçekleştirmek için, ebeveynler bağırma yoluna başvurabilirler ki bu durum hayal kırıklığına ve strese neden olabileceği gibi gençlerin uzun vadede öğrenmeleri gerekenleri öğretmemektedir. Çoğu ebeveyn, çocuklarıyla güçlü ilişkiler kurmak ve çocuklarının, kendine güvenen, nazik, motivasyona sahip, sorumlu, empatik, şiddete başvurmayan insanlar olmasını istemektedirler. Ancak bağırarak, bu hedefleri engellemektedir.

Ebeveynler, çocuklarının gelecekte ne tür insanlar olmasını istediklerini düşünerek, uzun vadeli çocuk yetiştirme hedeflerini belirleyebilirler. Ardından, kısa vadeli zorlukları, çocuklara stresin nasıl yönetileceğini, saygıyla nasıl iletişim kurulacağını, çatışmaların şiddet uygulamaksızın nasıl ele alınacağını, diğer insanların hislerini düşünmeyi ve başkalarına fiziksel veya duygusal olarak zarar vermeksizin hedeflerine ulaşmayı öğretmek uzun vadeli hedeflere yönelik çalışma fırsatlarını dönüştürebilirler.

GENÇLERİN NASIL DÜŞÜNDÜKLERİNİ VE HİSSETTİKLERİNİ ANLAMAK

Ebeveynlerin beklentileri, çocukların gelişimsel özellikleri ya da yetenekleriyle uyuşmadığında çözülmesi güç çatışmalar ortaya çıkabilmektedir. Ancak ebeveynler ya da öğretmenler, gençlerin gelişimsel özelliklerini ve bireysel farklılıklarını dikkate almaya başladıklarında gençlerin davranışlarının gerçek nedenlerini anlamaya başlayabilirler; böylece çok daha etkili öğretmen ya da ebeveyn olmaktadır.



Pozitif Disiplin, cezayı temel alan geleneksel disiplin anlayışlarından farklı olarak karşılıklı saygı, empati, nezakete dayalı olan, çocuğa başa çıkma becerileri ve yaşam becerilerini öğretmeyi, amaçlamaktadır. Pozitif disiplin anlayışına sahip olan bir ebeveyn, demokratik bir tarza sahip olarak evde bireyle olan ilişkilerini düzenleyecektir.



"Sağduyu, on sekiz yaşına kadar edinilen önyargıların toplamıdır. "

Albert Einstein





KAYNAKÇA

Nelsen, J., Lott, L., & Glenn, S. (2002). Çocuk Eğitiminde A'dan Z'ye Pozitif Disiplin. (Rev. M. Ersin).İstanbul: Hayat.

Gordon, T. (2000). Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi? (Rev: E. Aksay). İstanbul.Sstem.

Durrant, J. E. (2011). Positive Discipline: What It Is And How To Do It. Thailand: Save The Children.

Humphreys, T. (1999). Disiplin nedir ? Ne değildir? İstanbul



**IŞIK OKULLARI
LİSE PSİKOLOJİK DANIŞMANLARI**

