

AİLEDE OLUMLU DİSİPLİN ANLAYIŞI

1. Lise Dönemi: Otoriteden Rehberliğe Geçiş

Lise yılları, bireyin kimlik arayışının, bağımsızlık isteğinin ve değer oluşturma sürecinin en yoğun yaşandığı dönemdir. Bu dönemde ebeveynlik artık "kontrol etmekten" çok "rehberlik etmeyi" gerektirir.

Olumlu disiplin anlayışı, ergenin kendi kararlarını almasına izin verirken, bu kararların sonuçlarını yaşamasına alan tanıyan bir yaklaşımdır.

Amaç; hatasız bir genç değil, hatalarından öğrenebilen, içsel denetimi gelişmiş bir birey yetiştirmektir



Bu anlayışta amaç, "söz dinleyen" bir çocuk yetiştirmek değil, kendini yönetebilen, düşünerek karar verebilen, doğru ve hatalı davranışı ayırt edebilen özdenetim sahibi bir genç yetiştirmektir.

Ebeveynin görevi, genç adına karar vermek değil; onun doğru kararları kendi başına alabilmesini desteklemektir.

Olumlu disiplin anlayışı, cezadan çok öğretmeyi, korkutmaktan çok bağ kurmayı önemser.

Olumlu disiplin; gencin davranışlarını dış etkenlerle değil, kendi değerleri ve hedefleri doğrultusunda şekillendirmesini destekler. Böyle bir ortamda yetişen genç, hem kendine hem çevresine karşı daha sorumlu davranır.

2. Olumlu Disiplin Nedir, Ne Değildir?

Olumlu disiplin, cezalandırmadan, korkutmadan veya aşırı denetlemeden, çocuğa sorumluluk ve özdenetim kazandırma sürecidir.

Bu anlayışta disiplin bir "kontrol mekanizması" değil, bir rehberlik aracıdır.

Yanlış Anlayış

- "Disiplin = Ceza"
- "Söz dinlemesi için korkmalı"
- "Ben ne dersem o olur"
- "Onu kontrol etmeliyim"

Olumlu Disiplin Yaklaşımı

- "Disiplin = Öğretme fırsatı"
- "Söz dinlemesi için güven duymalı"
- "Kararları birlikte değerlendiririz"
- "Kendini kontrol etmeyi öğrenmeli"



3. Ergenle Disiplin Kurmak Neden Zor?

Çünkü ergenlik dönemi, beynin duygusal bölgesinin çok aktif, ancak mantıksal karar mekanizmasının henüz olgunlaşmadığı bir dönemdir.

Yani genç çoğu zaman “biliyor ama uygulayamıyor”. Bu yüzden sert tepki değil, sabırlı rehberlik gerekir. Ebeveynin görevi “her şeyi çözmek” değil, gençle birlikte düşünme becerisini geliştirmektir.

- “Bu davranışın sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?”
- “Bir daha aynı durumda olsan nasıl davranmak isterdin?”

gibi sorular, sorgulatıcı değil geliştiricidir.

5. Uygulamada Ebeveynler İçin Öneriler

1. Kuralların Nedenini Açıklayın

Ergen, “çünkü ben öyle istiyorum” cümlesine değil, “çünkü bu senin güvenliğinle ilgili” açıklamasına tepki verir.

Kurallar, sadece “yasak” değil, “neden” içermelidir.

2. Sınır Koyun Ama Alan da Tanıyın

Aşırı kontrol, gizliliği doğurur. Aşırı serbestlik, yönsüzlüğü.

Sağlıklı disiplin, bu iki uç arasında denge kurabilmektir.

3. Cezayı Değil, Sonucu Konu Edinin

“Telefonunu alıyorum.” yerine

“Gece geç kaldığında ben endişeleniyorum. Birlikte bir çözüm bulalım.”

demek hem sınır koyar hem iletişimi sürdürür.

4. Model Olun

Gencin öfkesini yönetmesini istiyorsanız, kendi öfkenizi nasıl yönettiğinizi ona gösterin.

Disiplin, sözle değil, davranışla öğretilir.

5. Güveni Korumaya Özen Gösterin

Genç hata yaptığında, ilk refleksiniz yargı değil dinleme olsun.

Bir ergen, ailesine “ben hata yaptım” diyebiliyorsa, o evde olumlu disiplin vardır.

4. Olumlu Disiplinin Bilimsel Temelleri

Olumlu disiplin yaklaşımı:

- Duygusal dayanıklılığı artırır.
- Empati ve özdenetim becerilerini geliştirir.
- Aile–ergen ilişkisini güven temelli hale getirir.
- Gencin sorumluluk duygusunu güçlendirir.

Kısacası, olumlu disiplin “itaat eden” değil, düşünen ve sorumluluk sahibi bir birey yetiştirir.

6. Ailede Olumlu Disiplin Kültürünü Sürdürmek İçin

- Düzenli aile toplantıları yapın (haftada bir kısa konuşma bile yeterli).
- Kuralların ortak belirlenmesine izin verin.
- Hataları suç değil, öğrenme fırsatı olarak görün.
- “Ben dili” kullanarak duygularınızı ifade edin.
- En önemlisi: Gencin sesini duymaya istekli olun.



Aleyna GÜVENLER
Okul Psikolojik Danışmanı