**Okulöncesi Dönemde Şiddetsiz Disiplin Yaklaşımı**

**🎯 Amaç**

* Çocuğun güvenli, saygılı ve destekleyici bir ortamda büyümesini sağlamak
* Sınır koyarken aynı zamanda sevgi ve iletişimi güçlendirmek
* Çocuğun kendini ifade etme, problem çözme ve özdenetim becerilerini geliştirmek

**1. Şiddetsiz Disiplin Nedir?**

Şiddetsiz disiplin, çocuğa zarar vermeden, bağırmadan ya da ceza vermeden davranışları yönlendirme yaklaşımıdır. Burada amaç, çocuğu korkutarak değil, anlayarak ve rehberlik ederek doğru davranışlara yönlendirmektir.

**Yanlış Anlayış:**
“Disiplin = Ceza”

**Doğru Anlayış:**
“Disiplin = Sınır koymak + Öğretmek”

**2. Şiddetsiz Disiplinin Temel İlkeleri**

* **Tutarlılık:** Her zaman aynı kurallar uygulanmalı.
* **Saygı:** Çocuğun duygularına ve ihtiyaçlarına değer verilmelidir.
* **Model Olma:** Çocuklar yetişkinlerin davranışlarını taklit eder.
* **Olumlu Dil Kullanımı:** “Yapma!” yerine “Şöyle yapabilirsin” denmelidir.
* **Seçenek Sunma:** Çocuğa iki doğru davranış arasında seçim şansı verilmelidir.

**3. Örnek Durumlar ve Şiddetsiz Yaklaşımlar**

**🖍 Örnek 1: Oyuncakları Toplamıyor**

❌ “Topla yoksa ceza veririm!”
✅ “Oyuncaklarını toplamazsan üzerine basıp zarar görebilirsin. Hadi birlikte toplayalım.”

**🍫 Örnek 2: Markette Israrcı Davranış**

❌ “Almayacağım, sus artık!” (bağırmak)
✅ “Çikolatayı şimdi alamayız ama akşam yemeğinden sonra küçük bir tatlı yiyebilirsin. İstersen birlikte seçelim.”

**👫 Örnek 3: Arkadaşına Vuruyor**

❌ “Bir daha vurursan seni cezalandırırım!”
✅ “Arkadaşına vurduğunda canı acıyor. Sen kızgın olduğunu sözlerinle söyleyebilirsin. Gel birlikte ‘Kızgınım’ demeyi deneyelim.”

**🛏 Örnek 4: Yatmak İstemiyor**

❌ “Yat hemen yoksa ışıkları kapatırım!”
✅ “Şimdi uyku zamanı. İstersen önce bir masal okuyayım, sonra uykuya geçelim.”

**4. Anne-Babalara İpuçları**

* **Sabırlı olun:** Çocuğun öğrenmesi zaman alır.
* **Kısa ve net cümleler kullanın:** Uzun açıklamalar çocuğu sıkabilir.
* **Olumlu davranışı hemen fark edin ve övün:** “Oyuncaklarını topladığın için teşekkür ederim.”
* **Alternatifler üretin:** Çocuk yasaklandığında değil, yönlendirildiğinde daha kolay uyum sağlar.
* **Göz teması kurun ve eğilerek konuşun:** Çocuk kendini değerli hisseder.

**🌟 Son Söz**

Şiddetsiz disiplin, çocuğun sadece “yanlış yapmamasını” değil, **doğruyu öğrenmesini** sağlar. Sevgi ve güvenle büyüyen çocuk, kurallara uyma ve sorumluluk alma becerisini içselleştirir.

Hazırlayan: Psi. Dan. Fatih Buğra YILDIRIM