**Lise Döneminde Şiddetsiz Disiplin Yaklaşımı**

**🎯 Amaç**

* Ergenlik dönemindeki gençlerin bağımsızlık ve özgürlük ihtiyaçlarını saygıyla karşılamak
* Kuralları tartışmaya açık, adil ve tutarlı şekilde koymak
* Sorumluluk bilinci kazandırırken iletişimi güçlendirmek

**1. Şiddetsiz Disiplin Nedir?**

Şiddetsiz disiplin, liseli gencin kimliğini keşfetme yolculuğunda ona rehberlik etmektir.

* Ceza ile korkutmak yerine, sonuçları konuşarak öğretir.
* Baskı kurmak yerine, gençle **karşılıklı saygıya dayalı bir ilişki** kurar.
* Amaç, gencin **sorumluluk bilinci ve özdenetim geliştirmesidir.**

**2. Şiddetsiz Disiplinin Temel İlkeleri**

* **Eşit iletişim:** Gençlerin fikrine değer verilmelidir.
* **Sınır + özgürlük dengesi:** Kontrol etmek yerine yönlendirmek gerekir.
* **Tutarlılık:** Kural bir gün uygulanıp bir gün esnetilmemeli.
* **Empati:** Gencin duyguları küçümsenmemeli.
* **Örnek olma:** Söylemlerle eylemler tutarlı olmalı.

**3. Örnek Durumlar ve Şiddetsiz Yaklaşımlar**

**Örnek 1: Telefonu Gece Geç Saatte Kullanıyor**

❌ “Telefonu ver, bundan sonra yasak!”  
✅ “Gece geç saatlere kadar telefonla uğraşman sabah uykunu etkiliyor. İstersen birlikte bir saat sınırı koyalım. Hem senin sağlığın korunur hem de ertesi gün daha dinç olursun.”

**Örnek 2: Derse Girmek İstemiyor**

❌ “Gitmezsen öğretmenine şikâyet ederim!”  
✅ “Derse girmediğinde öğrenmen yarım kalıyor. Zorlandığını hissediyorum, hangi derste destek istersin? Çözümü birlikte bulalım.”

**Örnek 3: Zararlı Alışkanlıklarla İlgileniyor**

❌ “Bir daha böyle yaparsan seni evden kovarım!”  
✅ “Zararlı alışkanlıkların sağlığına zarar verir. Bununla başa çıkmak zor olabilir, sana yardımcı olmak istiyorum. İstersen birlikte bir danışmandan destek alalım.”

**Örnek 4: Arkadaş Çevresiyle İlgili Endişeler**

❌ “O arkadaşlarla görüşmeyeceksin!”  
✅ “Arkadaş seçimlerin beni endişelendiriyor. Bunun nedenini seninle açıkça paylaşmak isterim. Senin de fikirlerini duymak istiyorum. Güven konusunda nasıl bir yol bulabiliriz?”

**4. Anne-Babalara İpuçları**

* **Dinlemeye öncelik verin:** Gençler duyulmak ister.
* **Kuralları birlikte oluşturun:** Katılım sağlamak, uyumu kolaylaştırır.
* **Ödül-ceza yerine sorumluluk:** “Bu senin sorumluluğun, nasıl yapabileceğini birlikte planlayalım.”
* **Sakin kalın:** Ergenin öfkesine öfkeyle karşılık vermek çatışmayı büyütür.
* **Saygılı dil kullanın:** Eleştiri yaparken kırıcı olmaktan kaçının.

**🌟 Son Söz**

Lise döneminde şiddetsiz disiplin, gencin **kimliğini keşfetmesine, sorumluluk almasına ve sağlıklı ilişkiler kurmasına** yardımcı olur. Sevgi, sabır ve güven dolu bir yaklaşım, ergenin hayat boyu taşıyacağı sağlam bir temel oluşturur.

Hazırlayan: Psi. Dan. Fatih Buğra YILDIRIM