**Disiplin**

‘Çocuğum alışveriş yaparken tutturmaya başlarsa, yemek yemek istemezse, başka çocuğa vursa, kendini sürekli ağlayarak ifade ederse…’ gibi sorular karşısında devreye giren disiplin; sürekli ceza kavramıyla bir tutulsa da, uyulması gereken kurallar bütünüdür.

Yaşadığımız ortamın kurallarını bilmek, anlamak ve uygulamak gerekir. Diğer bir deyişle disiplin; çocuk ve yetişkinlerin hayatın içinde yapılması uygun görülen hal ve davranışları, belirli bir rutinde uygulanmasıdır. Biz ebeveynler, çocuklarla her davranışımızda örnek oluruz. Bu nedenle önce kendi hayatımızda disiplin sağlamamız önemlidir. Kendi uymadığımız disiplin kurallarına ve tavırlara bakmaksızın çocuğu disipline etmeye çalışmak çocuğu çelişkiye düşürecektir. İleriki yaşlarda çocuğun gözünde ebeynlerin saygınlığı ne yazık ki kaybolur.

Peki disiplin neden gereklidir? Gözlerinizi bir anlığına kapatıp hayal gücünüzü devreye sokun. Zihninizde kuralsızca davranılan bazı senoryaları canlandırın. Ailenizi düşünün. Nasıl bir sonuca vardınız? Ailedeki bireylerin ev içinde ya da dışında disiplinsiz davranışlar sergilemesi birçok sorunun ortaya çıkmasına sebep olacaktır. Disipline edilmemiş ve iç disiplini oluşmamış bir çocuğun ilerleyen yaşlarda psikolojik sorunlar yaşaması kaçınılmazdır. Sevilen ve seven mutlu çocuklar yetiştirmek için disiplin kuralları oluşturmanız çok önemlidir.

**Çocuğun disipline edilme yaşı**

Ağaç yaş iken eğilir sözünü ve anlamını hepimiz çok iyi biliriz. Yapılan bilimsel araştırmalar kanıtlıyor ki; anne rahmine düştüğü andan itibaren bebeğin tüm organlarının gelişmesi gibi zamanla kişilik yapısı ve ruhsal durumu da gelişiyor. Özellikle anneler ilk andan itibaren disiplinli bir hamilelik geçirirlerse bebekleri doğduğunda da aynı titizlikle davranmaya devam ederler. Annenin gösterdiği özenli programa diğer aile bireyleri de dâhil olursa, ileride yaşanılabilecek büyük küçük tüm sorunlar ortadan kalkmış ya da en aza indirilmiş olacaktır.

Bebek altıncı ayına gelmeden disipline edilmeye çalışılmamalıdır. Önemli olan ilk altı ayda bebeğinizi dilediniz gibi emzirmeli, onu anne koynunda anne kokusu ile uyutabilirsiz. İlk altı ayın dolmasıyla birlikte bebeğinizin birçok açıdan gelişen ve gelişmekte olan yanlarını gözlemleyerek büyüme aşamalarına göre kurallar çerçevesinde onları disipline etmeye başlayabilirsiniz.

Örneğin uyku düzenini oturttuğunuz bebeğinizin herhangi bir sebepten ötürü huysuzlanması dorumunda kendi odasında ve yatağında güvende olduğu hissettirilerek elini tutarak ve sırtını okşayarak kitap okuyarak sakinleştirilebilir. Onu yatağından alıp sallamak veya kendi odanıza götürmek kuralların dışına çıkmaktır. Kural dışına çıkmak ise bebeğinizin bu durumu ve sizi zamanla kullanmaya başlaması demektir. İlerleyen zamanda disipline edilemez bir çocuklar karşı karşıya kalmış olacaksınız. İşte o noktada kısır döngüler başlayacaktır ve bebeğiniz tamamen ipleri eline almış bir şekilde sizi diledi gibi oynatmaya başlayacaktır.

Kuralları baştan koymazsanız ve kuralların arkasında kararlı bir duruş sergilemezseniz bilin ki çocuk büyüdükçe sorunları da aynı hızla büyüyecektir.